เทศน์ให้ทำ '๔๔



หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ

วัดป่าสุคะโต บ้านใหม่ไทยเจริญ ตำบลท่ามะไฟหวาน อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ

เทศน์ให้ทำ '๔๔



หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ
วัดป่าสุคะโต บ้านใหม่ไทยเจริญ ตำบลท่ามะไฟหวาน อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ

คำนำ

วัดป่าสุคะโต สถานที่สติปัฏฐาน มีการอบรมแนะนำในการปฏิบัติธรรมประจำ มีผู้สนใจในการปฏิบัติเข้าสู่วัดป่าสุคะโตมิได้ขาด มากบ้างน้อยบ้าง ทั้งพระภิกษุสงฆ์และประชาชนทั่วไป มีกลุ่มบุคคลคณะบุคคล เข้ามาอบรมปฏิบัติธรรมทุกๆ เดือน ก็ได้แนะนำการปฏิบัติทุกวัน หลังจากทำวัตรเช้า-เย็น มีการบันทึกเทปเอาไว้บ้าง และมีผู้เห็นความสำคัญในธรรมบรรยาย ควรที่จะพิมพ์เป็นเล่มหนังสือแจกจ่ายกันไป เพื่อนำมาประกอบกับการปฏิบัติ และก็ได้พิมพ์เสร็จไปแล้วเล่ม ๑ ชื่อว่า ทางนี้ไม่มีทุกข์ ได้แจกจ่ายกันไปหมดแล้ว เห็นว่าเป็นหลักธรรมในการปฏิบัติ จึงมีความประสงค์จะพิมพ์เล่มที่ ๒ ทางนี้ไม่มีทุกข์ ด้วยความพยายามของพระสงฆ์วัดป่าสุคะโต และคณะเพื่อนๆ ของคุณสมยศ สุรภาพรรณพิมาร ได้ช่วยกันจัดพิมพ์จนสำเร็จ คงพอจะเป็นประโยชน์สำหรับให้เกิดการกระทำในการปฏิบัติ ให้สมกับชื่อว่า ทางนี้ไม่มีทุกข์ ฟังแล้วทำดู อ่านแล้วทำดู จนได้มาถึงพระธรรมอันเป็นหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา คือสุขอันเกษมเป็นสุขส่วนรวมทุกท่านทั่วกัน

ขอสาธุการต่อจิตใจชอบ ของคณะผู้จัดทำที่ได้กล่าวนามมานี้

จงเจริญอยู่ในธรรมเป็นนิจเทอญ

หลวงพ่อ คำเขียน สุวัณโณ

ความตั้งใจ

เทศน์ให้ทำ '๔๔ โดยการรวบรวมธรรมบรรยายของหลวงพ่อคำเขียนในช่วงเข้าพรรษา ปี พ.ศ. ๒๕๔๔ ณ วัดป่าสุคะโต ตามลำดับวันและเวลา

หลวงพ่อย้ำเสมอว่าให้ฟังประกอบการปฏิบัติ อย่าเชื่อ ให้ลองทำดู แม้ในขณะนี้จะยังไม่เข้าใจ เมื่อได้ปฏิบัติแล้ว จะได้พบเห็นจริง ธรรมะไม่มีคำถามมีแต่คำตอบ

ด้วยเห็นความตั้งใจอย่างยิ่งของหลวงพ่อ ที่จะนำพระธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาบอกมาสอน ให้กับทุกรูปทุกนามอย่างไม่รู้เบื่อ

โดยเฉพาะในพรรษาจะมีพระใหม่หลายรูป และญาติโยมที่เข้ามาปฏิบัติธรรมจะคึกคักกว่าปกติ รวมถึงงานอบรมเป็นหมู่คณะจะมีคนใหม่เข้ามาทุกเดือน

ธรรมะที่หลวงพ่อนำมาบรรยาย ฟังง่าย ใช้ได้กับชีวิตจริง ธรรมะเป็นของทุกคนที่มีกายมีใจ ไม่เว้น ชาติ ภาษา ไม่มี เพศ วัย และเป็นแนวทางพาออกจากทุกข์ทางใจได้ประกอบรูปธรรมและวิธีปฏิบัติที่ทำแล้วให้ผลได้ทันที

ผู้รับธรรมะจะเข้าใจชัดเจน มีกำลังใจ ตั้งมั่นศรัทธา ในการปฏิบัติรวมถึงคำแนะนำแนวปฏิบัติสำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ และผู้ที่ผ่านการปฏิบัติแล้ว อย่างเป็นไปตามลำดับ กระชับและชัดเจน

ถึงแม้การรวบรวมคำสอนนี้จะใช้เวลาเกือบ ๓ ปี แต่ยังสมสมัยนำไปปฏิบัติได้และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล ขอเชิญพิสูจน์ด้วยตนเองโดยให้ธรรมบรรยายนี้เป็นกัลยาณมิตรกับผู้ใฝ่ใจในธรรมทุกท่าน ได้มีโอกาสปฏิบัติธรรม และพบกับสัจธรรมเบื้องสูงในปัจจุบันชาตินี้ ทุกคนทุกท่านถ้วนหน้ากัน

ศรัทธาในธรรมะและแนวปฏิบัติที่หลวงพ่อตั้งใจถ่ายทอด

สารบัญ

หน้า

บรรยายธรรมเข้าพรรษา ปี พ.ศ.๒๕๔๔

บทที่ ๑ เข้าพรรษาพัฒนาชีวิต

เย็นวันที่ ๖ กรกฎาคม ๒๕๔๔

หลังจากทำวัตรจบลง เราก็พูดธรรมะสู่กันฟัง เป็นธรรมเนียมของพวกเราที่สุคะโต ก็ได้ฝึกหัดเรียนตามพ่อก่อตามครู หลวงพ่อเทียนเป็นครูคนสุดท้าย ก็ยังยึดตามที่หลวงพ่อพาทำอยู่ ทำวัตรเช้าทำวัตรเย็นไม่ได้ขาด จะในพรรษาออกพรรษาไม่เกี่ยว เป็นกิจวัตรของพวกเรา บิณฑบาตจะเป็นวันพระวันโกน บิณฑบาต ทำวัตรทุกเช้าทุกเย็น ทำวัตรเสร็จ ก็ปรารภธรรมสู่กันฟัง เพื่อให้เป็นส่วนประกอบกับการปฏิบัติธรรม พวกเราที่อยู่รวมกัน ไม่ได้อยู่เพื่อสนุกสนาน คลุกคลีเฮฮา ไม่ได้อยู่เพราะเพื่อน อยู่เพื่อศึกษาปฏิบัติเป็นจุดมุ่งหมายปลายทางของพวกเรา

การปฏิบัติก็คือการเจริญสติ ตัวสติ ตัวรู้สึกตัวน่ะ เป็นต้นตอของการปฏิบัติ เอาให้สติมันขึ้นสมอง จะไม่มีอะไรในชีวิตของเรา สติขึ้นสมอง ปีนี้หลวงพ่อก็ต้นยางขึ้นสมอง ไปหาต้นยางมาปลูก วิ่งสารคามบ้าง เมืองเลยบ้าง ปีกลายนี้ต้นจันทร์แดงขึ้นสมอง วิ่งไปถึงช่องจอมประเทศเขมร นำแก่นจันทร์แดงมาปลูก ปีนี้ต้นยางขึ้นสมอง หาต้นยางมาปลูก นั่นเป็นส่วนอดิเรก สนุกกับการงานไปบางโอกาส แต่ว่าความรู้สึกตัวขึ้นสมองมานานแล้ว คงไม่มีอะไรขึ้นสมองได้ดีกว่าความรู้สึกตัว ใช้มาแล้วสามสิบกว่าปี ทำให้เรามีชีวิตปลอดภัย ชีวิตที่ไม่มีภัย

อะไรก็ตาม ไม่รู้ไม่เห็น รับรองไม่เบียดเบียนคนอื่น สิ่งอื่นหรือวัตถุอื่น และก็ไม่เบียดเบียนตัวเอง พวกเราก็ถือว่าเป็นลูกพ่อเดียวแม่เดียวกัน ที่อยู่ร่วมกัน มีพระพุทธเจ้าเป็นพ่อ พระธรรมเป็นแม่ พระสงฆ์เป็นพี่ อุบาสกอุบาสิกาเป็นน้อง ลูกพ่อเดียวแม่เดียวกัน ไม่มีการก่อการทะเลาะวิวาท มีแต่มาสร้างสรรค์ ปฏิบัติอันเดียวกัน เจริญสติอันเดียวกัน สิ่งที่ทำให้พวกเราเป็นหนึ่งเดียวกัน เป็นธรรมทายาท เป็นญาติพ่อเดียวแม่เดียว คือความรู้สึกตัว ความรู้สึกตัวทำให้เราเป็นคน ๆ เดียวกัน ไม่ใช่เป็นผู้หญิง ไม่ใช่เป็นผู้ชาย ไม่ได้เป็นผู้เฒ่าผู้แก่ ผู้หนุ่มผู้สาว ไม่ได้บวชหรือไม่ได้ไม่บวช ถือว่าความรู้สึกตัวเป็นเสมอภาค เป็นมาตรฐานของชีวิต

แต่พวกเราเข้าถึงความรู้สึกตัวแล้ว ทุกอย่างก็ลงตัว ทุกอย่างก็สรุปให้พวกเรา ไม่มีสิ่งใดที่จะไปเอะใจค้างคาไม่มี ความรู้สึกตัวเฉลยชีวิตให้พวกเรา เฉลยหมดไม่มีเหลือ จะเหลือก็เหลือศูนย์ ชีวิตที่เหลือศูนย์ไม่มีค่า จะให้ไปทุกข์ ไม่มีค่า จะให้ไปโกรธ ไปโลภ ไปหลง ไปรัก

ไปชัง คนที่มีทุกข์ มีโกรธ มีวิตกกังวล มีเบียดเบียนตนและเบียดเบียนคนอื่น เขายังมีค่า เขายังมีตัวกู เขาก็มีตัวกูเต็มไปหมดเลย ในรูป ในรส ในกลิ่น ในเสียง ก็มีตัวกู ความรู้สึกตัวพาให้เรารื้อถอนตัวกู เป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตเป็นสุญโญ ว่างเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน เต็มไปด้วยความรู้สึกตัว ความรู้สึกตัวนี้ใช้ได้ เป็นประโยชน์ต่อกายต่อใจ เป็นกลาง เป็นธรรมมาก ๆ ความหลงไม่มีความเป็นธรรมเลย มีแต่พัดพาทำให้เรามีปัญหาต่าง ๆ นานา สัมผัสดูแล้วใช้ไม่ได้ความหลงนี่ นิดหน่อยก็ยังใช้ไม่ได้ แต่ถ้ารู้สึกตัวนิดหน่อยก็ใช้ได้ เหมือนเกลือ นิดหน่อยก็ยังเค็ม ความรู้สึกตัวนิดหน่อยก็ยังช่วยเรา มันช่วยเราจริง ๆ ความรู้สึกตัวนี่

แล้วเราจะทำอย่างไร เรามาอยู่ร่วมกัน เราก็จะมาสร้างความรู้สึกตัว สุคะโตนี่ ไม่ให้ทำอย่างอื่น ให้เราสวดมนต์ไหว้พระตอนเช้าตอนเย็น เราก็สาธยาย สาธยายความรู้สึกตัว ไม่ใช่สาธยายเป็นภาษาปาก เป็นความรู้สึกตัว จิตใส่ใจตาม กายก็อยู่นี่ ใจก็อยู่นี่ วาจาก็อยู่นี่ ความรู้สึกตัวก็อยู่นี่ ความรู้สึกตัวจับกายมาใช้ จับใจมาใช้ จับคำพูดมาใช้ ความรู้สึกตัวนี้เป็นเจ้าของคลัง กายใจเป็นสมบัติในคลัง ไม่ใช่ให้อันอื่นใช้ ถ้ากายใจมีสติเป็นผู้ใช้แล้วล่ะก็ปลอดภัย เหมือนกับลูกอยู่กับพ่อแม่ เหมือนเรามีสมบัติในบ้านในเรือน ถ้าเราใช้ก็รับรอง ถ้าคนอื่นใช้อาจจะไม่รับรอง อาจจะเกิดการเสียหาย อันความรู้สึกตัวนี่ ขอให้เป็นเจ้าของกาย ขอให้เป็นเจ้าของจิตใจ อย่าให้ความหลงไปเป็นเจ้าของกาย อย่าให้ความหลงไปเป็นเจ้าของจิตใจ

เราจึงเพียรจุดนี้ให้มากกว่า วิธีใดที่จะมีความรู้สึกตัวไปในกาย จงเพียรพยายามหาประกอบ ให้อยู่ใกล้ชิดให้มากจะเป็นเนื้อเดียวกัน เหมือนสามีภรรยาที่อยู่ด้วยกันจนเกิดลูกเกิดเต้า บิดามารดา บุตรธิดาเป็นอันเดียวกัน ความรู้สึกตัวนี่ยิ่งไปกว่านั้น พ่อ แม่ ภรรยา สามียังมีโอกาสเหินห่างกันได้ ตายจากกันก็มี พลัดพรากก็มี แต่ความรู้สึกตัว ถ้าเราสัมผัสกับกายกับใจแล้ว ไม่มีทางเป็นมนุษย์สมบัติ เป็นอริยทรัพย์ ไม่มีทางจะเหินห่าง เป็นอริยทรัพย์ทุกสถานการณ์ ไม่ให้ตกไปในที่ชั่ว ไม่ให้เกิดทุกข์เกิดโทษ ความรู้สึกตัวนี่ แล้วเราก็มี แต่มีไม่มาก ทำอย่างไรเราจึงจะมีมาก เราก็ต้องสร้างต้องประกอบ ภาษาวัดเขาเรียก **"ภาวนา"** ประกอบ ขยัน เหมือนเราหาทรัพย์ ขยันเก็บ ขยันทำมาหากิน มันก็ต้องเกิดต้องมี คนขยันก็ย่อมหาทรัพย์ได้ ความขยันทางจิตวิญญาณคือ ขยันรู้ ไม่ใช่ขยันแบบทำงาน ปลูกข้าว ปลูกมัน ปลูกอ้อย แต่เราขยันภาวนา คือความรู้สึกตัว

อันความรู้สึกตัวนี่เสมือนทรัพย์ เช่น เรามีวิธีพลิกมือเนี่ย พลิกมือเหมือนจับเอาความรู้สึกตัวได้แล้ว ยกมือขึ้นก็ได้แล้ว เอามือเคลื่อนไหวทีไรก็ รู้...รู้...รู้...รู้... มันได้เดี๋ยวนี้ ได้กับหูกับตาเราแท้ ๆ เห็นมากับหูกับตา แต่ถ้าเวลาใดมันหลง มันหลุดออกไป ก็เอาคืนมากับหูกับตาของเรา ไม่ใช่โลกหน้าโลกไหน ประเทศใดเมืองใด เห็นกับหูกับตาเรานี่ล่ะ มันหลงเราก็จับคืนมาได้ แก้ที่จุดที่มันหลงได้ เหมือนพวกเราเมื่อวานนี้ หาจุดอ่อนที่น้ำมันรั่ว หาหลายชั่วโมงจนหมดแรง ต้องไปประชุมกับพระเลี่ยม กับพระกับคนขับรถ เราจะทำอย่างไร ถ้าน้ำไม่ไหลเราจะนอนไม่ได้วันนี้ เอาไปเอามา ไปเจอเข้าจริง ๆ พอเจอ ก็เจอด้วยตาของเรานี่ ไม่ต้องไปถามใคร ตรงนี้ ตรงนี้ แล้วก็ซ่อมด้วยมือของเรา ด้วยสิ่งที่ทำด้วยมือของเรา เราซ่อมเอาไปใช้ได้ เหมือนกับความหลง ความรู้สึกตัว เวลาใดมันหลง รู้สึกมันก็ซ่อมแล้ว แจ๋วแหววเหมือนเดิม ความรู้สึกตัวทำให้เป็นพรหมจรรย์ ทำให้ชีวิตบริสุทธิ์ ความรู้สึกตัวทำให้ชีวิตปลอดภัย พาให้ชีวิตไม่มีภัย เป็นวิหารธรรมของชีวิต ความรู้สึกตัวเนี่ย

สร้างทีแรกเป็นสติธรรมดา ๆ เอ้า ! พลิกมือขึ้น รู้สึก บางคนไปตีค่าสติ แค่นี้หรือแค่นี้หรือ พอทำลงไป พลิกมือสักชั่วโมง สองชั่วโมง *"เท่านี้หรือหลวงพ่อ"* *"ให้รู้เท่านี้หรือ"* *"เอ้า ! ก็เท่านี้แหละ"* แต่ว่าเหมือนเรากินข้าว คำหนึ่งก็แค่นั้นแหละ สองคำก็แค่นั้นแหละ แต่อย่าไปหาตรวจสอบในการกินข้าวมันก็ไม่ได้ แต่ก่อนมันจะอิ่ม เราก็ต้องกิน กินข้าว ข้าวที่เรากลืนลงไปมันเป็นอะไรบ้าง ซ่อมแซมเป็นเลือด เป็นเนื้อ เป็นกำลัง มันก็ไปของเขาเอง ไปของเขาเอง ความรู้สึกตัวก็เช่นกัน ถ้าเป็นอาหารก็เป็น สัพพะรัสสัง ธรรมะรัสโส ชินาติ เป็นรสแห่งพระธรรม แล้วก็จะกลายเป็นศีล เป็นสมาธิ เป็นปัญญา

ศีลก็พากำจัดกิเลสอย่างหยาบ สมาธิก็กำจัดกิเลสอย่างกลาง ปัญญาก็กำจัดกิเลสอย่างละเอียด มีศีลอันยิ่ง มีศีลธิขันธ์ มีสมาธิขันธ์ มีปัญญาธิขันธ์ ถี่เข้าไป เหมือนชาวบ้านเขาทอผ้า หัดทอใหม่ก็กะหยกกะหย่ง เนื้อไม่ดี พอทำไปนาน ๆ ฝีมือดี เขาก็ว่าเนื้อมันขันมันถี่ ห่อน้ำก็ไม่ไหล ศีลธรรมดา ศีลยิ่ง ระดับสามศีลขันธ์ ศีลยิ่งระดับสอง ศีลอันยิ่ง สมาธิอันยิ่ง ปัญญาอันยิ่ง ศีลขันธ์ สมาธิขันธ์ ปัญญาธิขันธ์ ระดับสุดยอด ก็มันได้เป็นขันไม่รั่วเนื้อมันดี ชีวิตที่มีเนื้อดี เป็นมาตรฐาน เหมือนเราทำเครื่องมือ อาจารย์ทรงศิลป์สร้างกุฏิ สร้างห้องน้ำ ได้มาตรฐานเพราะว่าเรียนมาอย่างไร ได้มาตรฐานของเขาอย่างนั้น แบบสุขาภิบาลการก่อสร้างต้องทำแบบนั้น มาตรฐานชีวิตของเราก็เหมือนกัน เมื่อมันมีมาตรฐาน มันใช้ได้ที่สุดแล้ว ไม่มีเกินเลย มันก็สุดยอดแล้ว

ศีลธรรมดา ศีลยิ่ง สมาธิธรรมดา สมาธิยิ่ง ปัญญาธรรมดา ปัญญายิ่ง จนถึงขันธ์ความถี่ยิบ ไม่มีด่างไม่มีพร้อย ความรู้สึกตัวไม่ใช่ความรู้สึกตัวธรรมดาเสียแล้ว เอาไปเอามาเป็นมรรคเป็นผล ความรู้สึกเนี่ย เราหลุดพ้นเมื่อไรไม่รู้ พอมาศึกษาความโลภ ความโกรธความหลง มันหายไปเมื่อใด ไม่รู้ตัวเลย พอมันหมดไปแล้ว จึงรู้จักว่า โอ ! พอมันจะหลงมันก็ไม่เอาแล้ว ไปรู้ตอนที่มันหมด ถ้าใช้ชีวิตไปจนว่าพอแรง เสียดายจริง ๆ ชีวิตของเรามองยังไงมันก็คืนไม่ได้ เหมือนเราบ้วนน้ำลายทิ้งไป ยังไงมันก็เอาคืนไม่ได้ ความทุกข์ ความโกรธ ความโลภ ความหลง ความวิตกกังวลต่าง ๆ ทิ้งไปเลย เหมือนเป็นศีล กำจัดไปเลย เวลาเราซักผ้าเอาน้ำไปใส่ เอาผงซักฟอกใส่ลงไป เอาผ้าใส่ลงไป ระหว่างน้ำ ระหว่างผ้า ระหว่างผงซักฟอก มันทำหน้าที่กำจัดคราบสกปรกออก น้ำใส ๆ พอถูกกำจัดคราบ ความสะอาดมาทางหนึ่ง ความสกปรกไปอีกทางหนึ่ง เราไม่ต้องปรารถนา *"ขอให้ผ้าข้าพเจ้าจงขาว..........ขอให้ผ้าข้าพเจ้าจงสะอาด"* ไม่ต้อง เพราะมันเป็นกรรมที่จำแนกไป การกระทำมันจำแนกไป ไม่ต้องปรารถนาไม่ต้องอ้อนวอน นี่ถือตัวปฏิบัติ มันเป็นไป เป็นไปโดยธรรมชาติลิขิตจัดสรรไป **"กมฺมุนา วตฺตตี โลโก สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม"**

กรรมที่เราเรียกว่ากรรมฐาน ที่ตั้งแห่งการกระทำ มีสติตั้งไว้ที่กาย เอาสติไปต่อเอาจริง ๆ ให้รู้จริง ๆ ด้วยมือของเรา ด้วยตาของเรา ด้วยการสัมผัส บางทีเอาตาดูโก้ ๆ ไปก็ได้ดู บางทีเดินนี่ มองคนอื่นเดินนี่ โอ้ ! มันงาม เราเดินเหมือนเขาหรือเปล่า เดินไปแขนวางไว้อย่างไร เดินแบบแรงเหวี่ยง ระหว่างแรงโยกโน้มตัว เอนตัว ทำให้ไม่เหนื่อยเท่าไร พวกเราเดินแบบบังคับ เหมือนเดินขึ้นเขา บางคนโถมกำลังขึ้นเขา บางทีก็ลงเขา ขาสั่นริก ๆ เพราะเขากด เขากลิ้งกันไป เราเคยสอนคนขึ้นเขา เราเคยสอนคนลงเขา บางคนเดินลงเขาไม่เป็น ไปไม่กี่ก้าวขาสั่นแล้ว เราเดินเป็น ระหว่างเหยียบเรามีจังหวะ จังหวะอ่อน จังหวะสปีด มันไม่แข็ง มันไม่กระทบกระเทือน เหมือนรถที่มีระบบโชคอัพ มันดีมันนิ่ม

พวกเราก็เหมือนกัน ให้ใจมันนิ่ม ๆ ระบบคำพูด ระบบตา หู ระบบกายนี่ มันก็ใช้ได้นะ ความรู้สึกตัวเป็นสร้างสรรค์ เป็นวงจรของชีวิต กินข้าวลงไปแล้ว มันกระจาย เหมือนหายวับ หายวับไปเลย ไม่ต้องไปนั่งคิดว่า วันนั้นไปกินที่นั่น ไปกินอันนั้น ไปคิดถึงอาหาร อันนั้นดีกว่า อันนี้ดีกว่า บางทีคิดไปทำนองกลืนไม่ลง ถ้าเรากินด้วยความรู้สึกตัว โอ๊ย ! มันกระจุยกระจาย ปรากฏว่ามันเลิศประเสริฐ เห็นอะไรเป็นธรรมไปหมด ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายสัมผัส จิตใจมันคิดนึก เป็นบทเรียน เป็นประสบการณ์ทุกโอกาส คนที่มีความรู้สึกตัวนี่ แปรสภาพมาเป็นความรู้สึกตัว เหมือนตับแปรสภาพคาร์บอน

เช่น เหล้า ตับทำหน้าที่แปรเป็นออกซิเจน มีเท่าไรแปรสภาพไป ความรู้สึกตัวแปรสภาพโทษร้ายทั้งหลายที่เข้าไปสู่กายใจ ให้ปลอดภัยที่สุด เพราะเป็นสิ่งที่กรองคุณภาพ ได้คุณภาพถ้าสิ่งไหนผ่านความรู้สึกตัว หลวงพ่อเคยเปรียบเทียบให้พวกเราฟัง เหมือนไม้กวาดบ้าน ผ่านไปตรงไหน ตรงนั้นมักจะสะอาด หรือใบมีดรถแทรกเตอร์ ทางที่ขรุขระเป็นหลุมเป็นบ่อ พอใบมีดผ่านไป รถเก๋งรถอะไรก็แล่นไปได้ เรียบไป ความรู้สึกตัวนี่จะปรับสมดุล ปรับให้ชีวิตเรียบง่าย ไม่สิ้นเปลืองพลังงาน ไม่ฟูฟูแฟบแฟบ ไม่กระทบกระเทือน สภาพกายใจ สภาพตา หู จมูก ลิ้น รูป รส กลิ่น เสียง

ถ้าไม่มีสติเข้าไปปรับ กระทบนะ กระเทือนนะ ตาเห็นรูปก็กระทบกระเทือน บางทีบางคนชกไปเลย หน้าบูดหน้าเบี้ยวไปเลย เคยเห็นไหม *"อาจารย์สมใจ"* พอตาเห็นรูป หน้าเบี้ยวก็มีใช่ไหม ร้องไห้ก็มี เสียใจก็ได้ มันกระทบกระเทือน แต่ถ้ามีความรู้สึกตัว มันจัดสรรให้ มันทำให้ปรับปรุง ความไม่สิ้นเปลืองพลังงาน ไม่สิ้นเปลือง ไม่กระทบกระเทือน ชีวิตแบบนี้เป็นชีวิตพรหมจรรย์ ไม่เปรอะเปื้อน ความรู้สึกตัวเนี่ย ไม่ใช่ความรู้สึกตัวเฉย ๆ หรอกไม่มีอะไรในชีวิตของคนเรานี่นะ เอานี่ล่ะพวกเรา ขอให้เป็นสมบัติของพวกเรา ตื่นขึ้นมาก็เอาเลย หลับกับความรู้สึกตัว ใช้ชีวิตเติมความรู้สึกตัวเข้าไป น้อย ๆ ก็ยังดี ฉวยโอกาส เป็นผู้ฉวยโอกาส เติมความรู้สึกตัวให้กับชีวิตของเรา ลองเติมลงกับลมหมายใจสักสามสิบนาทีดูซิมันจะหายใจโล่ง หายใจชั่วโมงอาจจะหายใจน้อย ๆ นะ แต่คนที่ไม่เติมความรู้สึกตัว หายใจชั่วโมงหนึ่งไม่รู้ว่ากี่ครั้งกี่หน ถ้าหายใจตามความรู้สึกตัวนี่มันไม่มาก ไม่กี่รอบชั่วโมงหนึ่ง ถ้าเราใส่ความรู้สึกตัวเข้าไป เติมความรู้สึกตัวเข้าไป ให้รู้สึกตัวจริง ๆ นี่เราทำตรงนี้ พวกเราอยู่ที่นี่ ก็เหมาะที่จะทำแบบนี้ พระพุทธเจ้าก็สอนอย่างนั้น **"ภิกษุอยู่ป่า ไม่ใช่เหมาะอย่างอื่น แต่เหมาะเพื่อที่นั่งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น"** ฉันอาหารบิณฑบาตแล้วกลับมากุฏิ วางบาตรแล้วก็นั่งลง แล้วตั้งกายดี ๆ มีสติเข้าไป รู้สึกตัวเข้าไป นั่นแหละป่า เหมาะสำหรับพวกเราไม่เหมาะหลบลี้ แต่เหมาะเพื่อเราจะปลูกสติ

โดยเฉพาะในพรรษา เป็นวัฒนธรรมของพวกเรา เราก็หยุดแล้ว หยุดที่จะไปไหน ๆ แล้ว หยุดคิดได้แล้ว มาสร้างเสริม มาตั้งสัจจะให้กับชีวิตของเรา สิ่งไหนเป็นคุณงามความดีเพียรพยายาม ทำวัตรไม่ขาด บิณฑบาตไม่ขาด เพียรพยายามอย่างนี้ พูดน้อย ๆ เจริญสติให้มาก สร้างระเบียบให้แก่ตัวเอง พยายามให้ตัวเองเข้าในเบ้า เข้าในกรอบ วาจา ใจ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้อยู่ในเบ้า ในกรอบ ในธรรมวินัยของพวกเรา ถ้าไม่รู้สิ่งใดก็ถาม ผมก็พอจะนำหมู่คณะไปได้เรื่องพระธรรมวินัย อะไรที่มันเป็นปัญหา ปรึกษาหารือกันได้

เดี๋ยวนี้เราก็มีผู้คงแก่เรียน เช่น ท่านยูกิ (พระญี่ปุ่น) ก็เป็นพระเถระแล้ว ท่านวรเทพก็มีประสบการณ์เยอะ อาจารย์ทรงศิลป์ อาจารย์สมจิตร ทุกชีวิตอยู่ที่นี่ ทั้งฆราวาสญาติโยม น้ำพึ่งเรือเสือพึ่งป่า หยุดการทะเลาะวิวาท หยุดคิดที่จะเพ่งเล็งหาโทษใคร ๆ ทั้งหมด มีแต่ความเมตตากรุณาออกหน้าออกตา มีสติสัมปชัญญะ ดูอะไรอย่าให้ไปทางอื่น มาทางนี้ มาทางความรู้สึกตัวนี่ ช่วยกัน มีอะไรที่คิดช่วยกันก็คิดได้ มีอะไรที่ทำก็ทำได้ แต่ไม่มีใครเรียกร้องแรงงานจากพวกเราหรอก ก็มีบ้างนิดหน่อย เมื่อคืนก็ชวนไปแก้ไขน้ำที่ไม่ไหล ถ้าไม่มีอุปสรรคอะไร ก็อยู่อย่างปกติที่สุด เพียรพยายามสร้างความรู้สึกตัว

บางคนมาใหม่ ยังไม่เคยฝึกหัด หลังจากเลิกจากทำวัตร หลวงพ่อจะสอนให้ อาจารย์ทรงศิลป์ อาจารย์วรเทพสอนให้ พอเป็นมือ อยู่ที่นี่ต้องช่วยตัวเอง ต้องช่วยคนอื่น ประโยชน์ตนประโยชน์ท่าน ประโยชน์แก่พระศาสนา ประโยชน์แก่โลก ไปในตัวเสร็จ ถ้าเราเจริญสมาธิ ถ้าเราสงบ เราก็นับหนึ่งจากตัวเรา ทุกคนก็นับหนึ่งจากตัวเขา ครอบครัวผัวเมียลูกเต้าทุกคนก็นับหนึ่งจากตัวเขา มันก็ไปได้ พุทธศาสนาเป็นปัจเจกชน เป็นปัจเจกบุคคล เริ่มต้นจากคน ๆ เดียว

ชีวิตของเราก็เริ่มต้นจากตัวเรา เขาหลง เราไม่หลง เขาทุกข์ เราไม่ทุกข์ เขาโกรธ เราไม่โกรธ ต้องเริ่มตรงนี้ เวลาใดมันหลงเปลี่ยนมาเป็นตัวรู้ เวลามันโกรธเปลี่ยนมาเป็นตัวรู้ เวลาใดมันทุกข์เปลี่ยนมาเป็นรู้สึกตัว รู้สึกตัว เริ่มตรงนี้ ให้กำเนิดตรงนี้ให้จงได้ อย่าไปให้กำเนิดแต่ความหลง ชีวิตบางชีวิตให้กำเนิดแต่ความหลงมากที่สุดเลย อันนี้พวกเราเปลี่ยนทิศทาง ให้กำเนิดต่อความรู้สึกตัว ให้มันคลอดออกมา มรรคตัวนี้เลี้ยงให้ดี ๆ มรรคคือนม เหมือนดูดนม พระอริยเจ้า มรรคนี่เหมือนน้ำนม คือ นมของพรหมจรรย์ รู้เอาไว้รู้เอาไว้ ผู้ใดดูดตัวนี้เอาไว้มีโอกาสเจริญพรหมจรรย์ **"ขอให้พรหมจรรย์ของเราทั้งหลาย จงเป็นไปเพื่ออะไร"** ที่เขาสวด อันนี้มาดูดนมตัวนี้ ดื่มนมตัวนี้ ดื่มไม่รู้จักอิ่ม มันเหมือนกับเรากินนั่นเอง ลึกซึ้งมาก ความรู้สึกตัวที่สัมผัสลงไป ประกอบลงไป ขยันลงไป เพียรลงไป เพราะฉะนั้น เราพบกันตอนเช้า ตอนเย็นนะ สำหรับวันนี้สมควรแก่เวลา อยู่กันด้วยความสันติสุข อย่ามีทะเลาะวิวาทซึ่งกันและกัน พวกเราก็จะเข้าถึงศีลถึงธรรมได้ง่าย การที่อยู่กันด้วยความสมานสามัคคีนี่ มันเป็นพลังทำให้เราก้าวหน้าในการปฏิบัติด้วย ต้องสร้างความสมานสามัคคี สร้างไมตรีจิต

บทที่ ๒ เพาะพันธุ์โพธิ

เช้าวันที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๔๔

ปรารภธรรมสู่กันฟัง พวกเราก็มีจุดมุ่งหมายอันเดียวคือมาปฏิบัติธรรม การปฏิบัติธรรมคือการเจริญสติ ตัวสติเป็นตัวปฏิบัติ เป็นตัวเข้าปลูกเข้าพันธุ์ ต้องปลูกลงไป จึงจะเกิดดอกออกผลเป็นศีล เป็นสมาธิ เป็นปัญญา เป็นเมล็ดพันธุ์ เหมือนกับเราปลูกพืชปลูกผัก ปลูกข้าว ถ้าไม่มีพันธุ์ ก็ไม่มีผล การปลูกสตินี่ไม่ใช่ไปหา มันมีอยู่แล้ว เพียงแต่เราเอามาหว่านลงไปในกายในใจ เหมือนเอาเมล็ดพืชหว่านลงไปในดิน อย่าไปห่อไว้ อย่าไปขึ้นป้ายโฆษณาไม่ใช่เรื่องโฆษณา ไม่ใช่เรื่องยี่ห้อ ต้องหว่านลงไป ความรู้สึกตัวเอาไปลงไว้ที่กาย เอาไปลงไว้ที่จิตใจ วิธีปลูกตามภาษาของพระพุทธเจ้า **"มีสติเห็นกาย"** ให้เห็นนะ จึงจะเป็นปลูก ถ้าไปอยู่ไม่เป็นปลูก มันจะไปเก็บไว้เฉย ๆ ถ้าไปอยู่เหมือนเอาเมล็ดข้าวไปเก็บไว้ เอาไปวางไว้ไม่มีกรรมวิธี ต้องพรวนดิน ต้องรดน้ำ ปลูกลงไปต้องรดน้ำ รดบ่อย ๆ น้ำทำให้เมล็ดติด ก็คือความเพียร ความพยายามใส่ใจที่จะรู้อยู่เสมอ ใส่ใจที่จะรู้อยู่เสมอ เรียกว่า รดน้ำ เวลาใดมันหลงเพียรที่จะรู้สึก เห็นกายมันหลุดไปไหน กลับมาตั้งไว้ที่กาย

ให้รู้สึกตัวอยู่ที่กาย ภาษาพระพุทธเจ้าเรียก **"กายานุปัสสนา"** มีสติเห็นกาย ไม่ได้หามันเห็นเอง ของที่ไม่เห็น อย่าไปหามัน อย่าไปหาดู ของที่ไม่เห็น ของที่มันมีอยู่ เอาให้มันเด่น เช่นพลิกข้อมือขึ้น มันเห็น มันเห็นกับตาแท้ ๆ นี่ล่ะ ตาในมันเห็น ถ้ามีอะไรที่จะเลือนราง จะคลุมเครือก็ **"กายนี้สักว่ากาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา"** ให้เห็นจนปานนั้น ไม่ใช่เห็นคลุม ๆ เครือ ๆ สติเห็นจนมันคม เห็นจนสักว่ากายเป็นกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตน เรา เขา บางทีมันคิด ความคิดนี่ก็เหมือนกันนะ อย่าเข้าไปในความคิด อย่าเข้าไปในกาย อย่าเข้าไปในความสุข อย่าเข้าไปในความทุกข์ ความสุข ความทุกข์มีอยู่ที่กายที่จิต เราเป็นผู้เห็น มันคิดก็เห็น จิตนี่ก็สักว่าจิต ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ดูของที่มันเห็นอยู่ บางทีเราไปหาในสิ่งที่เป็นอารมณ์ มันเกิดอาการต่าง ๆ เราอย่าไปหามัน อารมณ์มันร้อยแปดพันอย่าง ความสุข ความทุกข์ ความสว่าง ความรู้อะไรต่าง ๆ เพราะฉะนั้นอย่าไปหาดูมัน แม้มันเกิดขึ้นก็รู้แล้ว กลับมาดูหลักของเรา หลักของเราคือ **"มีสติ เห็นกาย"**

ทำใหม่ ๆ อย่าไปยุ่งเรื่องจิต บางทีไปยุ่งเรื่องจิต ตะครุบจิตให้มันคิด มันจะหมดแรงไปเปล่า ๆ ไม่มีประโยชน์ เราจะต้องมาทำเรื่องกาย มีสติเห็นกาย เอามาตั้งไว้ที่กาย แหวกมาให้ได้ มันจะขนาดไหนก็ต้องมาตั้งไว้ให้ได้ มาตั้งไว้ที่กาย มาเริ่มต้นตรงนี้ เหมือนเราปลูก

ข้าว ต้นข้าวบางต้นปลูกแล้วมันลอยน้ำ มันล้มไปเพราะลมพัด ก็จ้องจับมันตั้งไว้ ให้ตั้งอยู่ได้นาน ๆ การที่สติมาตั้งอยู่ได้นาน ๆ มันเป็นหน้าที่ของเราล่ะ ชื่อว่าการกระทำ กิริยาที่ทำ โดยเฉพาะรูปแบบการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว มันเป็นการกระทำที่สมบูรณ์แบบ อาจจะไม่เหมือนกำหนดลมหายใจ หายใจเข้ารู้สึก หายใจออกรู้สึก บางทีมันก็ไม่จำเป็น ถ้าเอาลมหายใจนี่จะรู้หรือไม่รู้ก็หายใจอยู่ แต่ถ้าคราวใดมันไม่หายใจ จึงค่อยจำเป็น สำหรับการเคลื่อนไหว เป็นกิริยาที่จำเป็นจะต้องสร้าง จะต้องปลูก จะต้องประกอบ จะต้องสัมผัส จะต้องจับมาตั้ง มีกิริยาเป็นเจตนา เป็นกรรมที่สมบูรณ์ มือเราก็มี เราก็พลิกขึ้น เราก็ยกขึ้น เราก็เคลื่อนไหว เราก็รู้ไปตามอาการที่เคลื่อนไหวของมือ หัดให้มันดู หาเรื่องที่จะให้มันเห็น กายที่มันหยาบพอจะเห็นได้ กิริยาเคลื่อนไหวมันช่วยเรา ใครจะไม่รู้อะไรก็รู้ได้ ใครจะรู้อะไรมาก ๆ ก็มารู้อันนี้อันเดียวกัน จะจบปริญญามาก็ไม่เป็นไร อ่านหนังสือไม่ได้ก็ไม่เป็นไร คือมันตัดให้เป็นเรื่องสากล ไม่ใช่ไปเรียนวิชาแบบปัญญาคิดของทางโลก เป็นวิชาปรมัตถ์ ไม่เกี่ยวกับวุฒิ เป็นของสากล อันเดียวกัน ไม่ใช่คนละอัน หลวงพ่อเคยพูดอยู่เสมอว่า ความรู้สึกตัว ตัวสตินี่ไม่เป็นผู้หญิง ไม่เป็นผู้ชาย ไม่เป็นนักบวช ไม่เป็นฆราวาส ไม่เป็นคนหนุ่ม ไม่เป็นคนแก่ ไม่ใช่ลัทธิ ไม่ใช่นิกาย เป็นหลักสากล ไม่ใช่ชาติ ภาษา

เจตนาเคลื่อนไหวให้มันรู้ ถ้าไม่เคลื่อนไหวมันไม่รู้ คิดรู้เอาไม่ได้ ต้องมีส่วนประกอบต้องสัมผัส มันช่วยเรา ไม่ใช่คิดเอา ไม่ใช่จำเอา ไม่ใช่เอาเหตุเอาผล เป็นตัวการกระทำล้วน ๆ บางคนพอทำลงไปก็คิดแล้ว คืออย่างนั้น ไม่คิดอย่างนั้น ฝึกอย่างนั้นถูก อย่าไปโน่นถูกไม่ถูก ไม่ยุ่ง เอาแต่ว่ายกมือขึ้นรู้สึก เคลื่อนไหวไปมารู้สึก ถ้าจับกายได้ จับการเคลื่อนไหวได้จนคล่องแคล่ว ชำนิชำนาญ ต่อไปก็จะไปจับอย่างอื่นได้ จะเป็นดูลมหายใจอะไรก็ตาม มันจะได้ชัด ถ้าจะพูดว่าเราเคยทุกข์ เคยยากมาพอแรงแล้ว เคยผจญกับภัยต่าง ๆ เมื่อมีร้ายเกิดขึ้นเราก็สบาย สบายกว่าคนที่ไม่เคยผจญภัย ความยากลำบาก การปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน ถ้าได้มีสติไปรู้ที่กายแล้ว อย่างอื่นสบายไปเลย จะเป็นดูลมหายใจ จะเป็นอารมณ์กรรมฐาน จะเป็นกรรมฐานแบบไหน ๆ ก็ตาม มันสรุปให้ ไม่ต้องมาคุยอวด มันก็เรื่องเดียวเท่านี้แหละ เรื่องกาย เรื่องใจเท่านี้แหละ จับหลักตัวนี้ให้มันได้ และตั้งต้นตรงนี้ให้มันได้ ตั้งต้นที่กายที่ใจให้มันได้ อะไร ๆ มันก็ต้องเกิดที่กายที่ใจ ไม่ใช่อยู่นอกตัวไปไหน

เมื่อไร ชาติใดไม่เกี่ยว อดีตชาติ อนาคตชาติ อันนั้น มันต้องเป็นปัจจุบันชาติ มันจึงจะมีอดีตชาติ มันจึงจะเป็นอนาคตชาติ มันอยู่ในกำมือของเรา การปฏิบัติธรรม ถ้าเรารู้จักมันก็จบ เท่านั้นแหละ อะไรที่มันออกจากกายจากใจ เรารู้สึกตัวเนี่ย พยายามรู้ ให้มัน

เห็นให้มันคม ตาในนี่มันจะคม พอทำมาก ๆ ก็มีอำนาจ มันก็เด่น ความรู้สึกตัวก็จะเด่นกว่าอย่างอื่น เอาล่ะเราจะทำให้ถึงปานนั้นล่ะ แต่เราต้องสร้าง อย่ามัวไปคิดเอาเหตุเอาผล อย่าไปเอาความชอบ ความไม่ชอบ อย่าไปเอานิสัย เรามาหัดนิสัยตามพระพุทธเจ้า นิสัยของเราอาจจะต่างกัน แต่ตัดออกไป มาขอนิสัยของพระพุทธเจ้า **"อะหัง ภันเต นิสสยัง ยาจามิ"** มาขอนิสัย มาขออยู่ด้วย ว่ามาขออยู่ด้วย ขออยู่กับความรู้สึกตัว เอากายไปอยู่ เอากายไปเกี่ยวข้องกับความรู้สึกตัว เอาจิตไปเกี่ยวข้องกับความรู้สึกตัว ขอนิสัยอยู่ด้วย เมื่อเราขออยู่ด้วย มันก็จะเป็น จะได้นิสัย นิสัยตัวจริง คืออันนี้แหละ ไม่ใช่คำพูดที่เราไปว่าเอาเปล่า ๆ ต้องมีการกระทำ

ในการกระทำ ถ้าไม่มีการกระทำเกิดขึ้น มันก็ไม่มีผล เพราะผลมันเกิดจากการกระทำ เช่น หลักอริยสัจสี่ ทุกข์มันเกิดเพราะมีเหตุ สมุทัยต้องเป็นเหตุ ก่อนที่มันจะทุกข์มันต้องมีเหตุ มรรคผล นิพพานต้องเป็นผล เหตุอยู่ที่ตัวมรรค อย่าไปหาผลเลยไม่ได้ ต้องทำมรรค ต้องแก้เหตุ เรารู้อยู่เนี่ย มันเล่นงานสมุทัย เรารู้สึกตัวเนี่ย มันคุมกำเนิดสมุทัย สมุทัยตัวนี้เป็นเหตุ เนี่ยเราจะเอาอย่างไร เราคุ้ยรากมันอยู่ มันไปบิดยอด ไปเด็ดใบ ไปรานกิ่ง มันเสียเวลา คุ้ยรากเลย รู้สึกตัวเนี่ย มาพรวนดินนี่ มาแก้ตัวนี้ มันจะไปไหน ก็รู้อยู่ มันจะไปไหน มีความรู้สึกตัวอยู่ที่กาย มีความรู้สึกอยู่ที่จิตใจ นี่แหละตัวอริยสัจสี่ ทำง่าย ๆ ไม่เหลือวิสัยของพวกเรา ความรู้สึกตัวเราก็หาง่าย ไม่เหมือนไปหาเงิน ไม่เหมือนไปหาอย่างอื่น

ถ้าเราสร้างความรู้สึกตัว เรามีความรู้สึกตัวเนี่ย กุศลทั้งหลายก็มาเป็นพวง เหมือนเราเลือกตั้ง ส.ส. บัญชีรายชื่อ บัญชีพรรค เราเลือกบุคคล เราก็เลือกได้ เราเลือกพรรคเป็นพวง อึม ! มันมาเลย พรรคประชาธิปัตย์ก็ได้คนประชาธิปัตย์ พรรคไทยรักไทยก็ได้คนพรรคไทยรักไทย การปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน มันมาเป็นพวง พวงของศีล สมาธิ ปัญญาของกุศล มาเป็นพวงเลย บางอย่างมาเป็นกลุ่ม อย่างผู้ที่มีอารมณ์ (จากการปฏิบัติ) เห็นศีล เห็นสมาธิ เห็นปัญญา เห็นมรรค สุดไปเลย เห็นศาสนา เห็นพุทธศาสนา เห็นกุศล อกุศลไป ตกเป็นกลุ่มเป็นกลุ่ม เหมือนกับเราเจริญสติ มีสติมันก็มีสัมปชัญญะ เมื่อมีสติมีสัมปชัญญะมันก็ละความชั่ว เมื่อมีสติมีสัมปชัญญะมันก็ทำความดี เมื่อมีสติมีสัมปชัญญะจิตก็บริสุทธิ์ มันหนีไม่พ้น อุปมาเหมือนเราซักผ้า มีแฟ้บ มีน้ำ มีผ้า มันก็หนีไม่พ้น จากความสกปรกได้ความสะอาด

เรามีสติดูกายเนี่ย ต้นตอของมันก็มีเท่านี้ **"รักษาสามปลาย หายสามโทษ"** มีสติก็คุมกาย คุมจิตใจ แล้ววาจา มันก็เป็นศีลแล้วนะ การสำรวมกาย วาจา ใจให้เรียบร้อย

ศีลปรมัตถ์แล้ว ถ้าศีลสังคมก็คือสำรวมกาย วาจาให้เรียบร้อย ชื่อว่าศีล อันนั้นเป็นศีลสังคม แต่ศีลปรมัตถ์นี่ ใจด้วย เล่นงานมันด้วย ใจนี่ ต้นตอหัวโผมันคือใจ คือตัวสังขาร คือตัวหลง ตัวสังขารคือตัวหลง ตัวสมุทัยคือตัวหลง เราอย่าไปห้ามมันไม่ให้มันหลง มันห้ามไม่ได้ เพราะมันมีกายอยู่ เหมือนเราไปห้ามไม่ให้ต้นไม้ออกดอกออกยอดเกิดใบ มันไม่ได้ มันต้องถอนรากหมด เราไปห้ามไม่ให้มันหลงไม่ได้ ต้องสร้างตัวรู้ สร้างตัวรู้ ตัวรู้เป็นตัวคุมกำเนิดของตัวหลง ตัวรู้เป็นคุมตัวกำเนิดของสมุทัย อยู่ในอริยสัจสี่ เราทำปั๊บ ก็มาเข้าวงของอริยสัจสี่เลย เล่นงานอริยสัจสี่ ลงสนาม เจริญสติแบบเราทำคือสติปัฏฐาน ลงสนามรบทันที ไม่ใช่ไปฝึกอะไรที่ไหนดอก ไปหัดนอน หัดยิง หัดวิ่ง เหมือนเขาฝึกนักรบ อันนั้นเป็นภาษาโลก ๆ ภาษาธรรมนี่รบทันที ความรู้สึกตัวนี่เป็นอาวุธ ธรรมอาวุธแล้ว พอมันหลงขึ้นมา รบด้วยความรู้สึกตัว ความหลงเป็นศัตรูคู่อริ พอมีสติเข้าไปรู้ปั๊บ ศัตรูคู่อริมันก็พ่ายแพ้ ไม่มีทางที่จะชนะได้ **"อธรรมย่อมไม่ชนะธรรม"** ลองรบดู เราลงสนาม บางทีรบมาก ๆ ยิ่งเก่ง

เหมือนสมัยสามสิบปีก่อน สมัยหินร่องกล้า ภูค้อ มีหลานชายคนหนึ่งเป็นตำรวจ เขาไปอยู่ภูขี้เถ้า ถ้าเอาเปลี่ยนชุดรบใหม่ไปอยู่ ตายกัน ต้องเอากลุ่มเก่า พอไปเยี่ยมเขา เขาเปลี่ยนไม่ได้ ถ้าเปลี่ยนก็สู้เขาไม่ได้ ต้องเอาหมู่เก่า ต้องเอาผู้ที่เคยลงสนาม เวลามันออกมาอยู่ในหล่มสัก ผมมันยาว พวกร้านตัดผมแย่งเอาไป *"คุณอึ่ง อาจารย์สมใจ..."* แย่งเอาตำรวจไปตัดผม บางคนมาแย่งไปตัดผม ชวนไปกินข้าว กว่าจะได้ลงมาเพราะมันเคย มันชำนาญในเวที ในสนามรบ มันก็ชนะได้จริง ๆ อันนี้ก็เหมือนกัน ถ้าใครผจญกับปัญหาตลอดเวลา เช่น ความง่วง สักวันหนึ่งจะเอาชนะความง่วงได้ บางคนมีอารมณ์ค้าง ความโกรธพยาบาท อาจจะชนะพยาบาทได้สักวันนะ ถ้ามันมา มาเลย ไม่ต้องกลัวมันนะ บางคนนี่หลบพอเห็นความง่วง ก็โอ้ ! อ่อนไปหมดเลย สู้กันสักหน่อย ยกมือ ตบมือแรง ๆ เปลี่ยนอิริยาบถเดินจงกรม อย่าไปนั่งคอตก นั่งสัปหงก หาวิชานักรบเราออกมา ฉายออกมา

มีเยอะแยะ ความรู้สึกตัว ไม่ได้อยู่กับยกมือเคลื่อนไหวก็ได้ ไปอยู่กับการเดินจงกรมไปอยู่กับการจับไม้กวาดก็ได้ อย่าไปจน มันเกิดได้ทุกโอกาส แง่ไหนมุมไหน อิริยาบถใด ความรู้สึกตัวเนี่ย อย่าไปเป็นเถรส่องบาตร ต้องพลิกแพลง รู้หลบเป็นปีกรู้หลีกเป็นหาง ฉลาดไปในตัวเลย คนเจริญสติ ไม่เหมือนการทำอย่างอื่น พอเราดู เราคล่อง ผู้ที่เจริญสติ เป็นการคล่องตัว ไม่เหมือนทำอย่างอื่น ไม่เหมือนทำสมถะ ทำสมถะปิดหูปิดตาอย่างเดียว ปฏิเสธเลย เราไม่ปฏิเสธปรากฏการณ์ต่าง ๆ ชนมันเลย แต่ปฏิเสธการปรุงแต่ง มาเท่าไรปฏิเสธได้ แต่ปรากฏการณ์ไม่ปฏิเสธมัน ไม่ต้องหลบไปไหน ความง่วงเป็นปรากฏการณ์ ความคิดเป็น

ปรากฏการณ์ ความร้อนความหนาวเป็นปรากฏการณ์ ความปวดความเมื่อยเป็นปรากฏการณ์ มันมีอยู่อย่างนั้น ใครปฏิเสธปรากฏการณ์จะเป็นคนอ่อนแอ ไม่มีบทเรียน ไม่มีประสบการณ์ ผู้ที่เจริญสตินี่จะมีประสบการณ์ ทำไปเท่าไร ๆ นี่ โอ้ ! มันเข้มแข็ง มันเป็นกอบเป็นกำ

เห็นกายอยู่บ่อย ๆ เห็นจิตอยู่บ่อยๆ มันเป็นเรื่องจิ๊บจ๊อย ความคิด กายก็จิ๊บจ๊อย อาการต่าง ๆ ความร้อน ความหนาว แม้แต่ความโกรธ ความทุกข์ก็จิ๊บจ๊อย นิดหน่อย ไม่ประสีประสาอะไร ความรู้สึกตัวยิ่งใหญ่กว่า เปรียบเทียบกันดูแล้ว ชิดไหล่ได้ ความรู้สึกตัว ถ้าเราสร้างให้ใหญ่ สร้างให้มีนะ แต่ไม่มีนี่ ความหลงมันมาก มันยิ่งใหญ่แล้ว แต่เจ้าความรู้สึกตัว มันมากนี่ อ๊อย ! อะไร ๆ ก็ตาม ที่เป็นอกุศล หลบไปเลย เหมือนเราปล่อยโคถึกออกคอก เมื่อมันใหญ่ โคฝูงอื่นไม่ใช่ถึก มันก็พ่ายไปเลย หลวงพ่อมีโคตัวหนึ่ง เขาไถ่มาจากโรงฆ่าสัตว์ มันใหญ่มาก เขามันแหลม เวลาปล่อยออกคอก โคฝูงอื่นนี่หลบไปเลย โคเล็กโคน้อย ถ้าจับตัวนี้ไว้ โคตัวอื่นรุมเข้ามาหาตัวเมีย มันคุมฝูง ถ้าจับไอ้ถึกนี่ไว้ โคน้อยก็รุมเข้ามาหาตัวเมีย มาครองตัวเมีย ก็ได้เถื่อน ได้พันธุ์ไม่ดี ถ้าโคน้อย ๆ มาครองได้พันธุ์ไม่ดี ถ้าเอาโคถึกนี่ไปครองฝูง มันใหญ่ มันก็ครองได้ ถ้าปล่อยโคถึกออก โคน้อย ๆ ก็หลบไปเลย ลองดูนะ ถ้ามีความรู้สึกตัว ความหลงจะค่อย ๆ หลบไป ความง่วงเหงาหาวนอนก็จะหลบไป ความคิดฟุ้งซ่านก็จะหลบไป ความลังเลสงสัยก็จะหลบไป ครองกายครองใจ เห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรม เปิดโอกาส มันก็มีเท่านี้

มีกาย มีเวทนา มีจิต มีธรรม แต่ถ้าเราเด่นในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรมแล้ว เด่นแบบไหน เป็นผู้เห็น เห็นกายเนี่ย เห็นจิตเนี่ย เห็นเวทนาเนี่ย เห็นจึงเด่น ถ้าเป็นแล้วยังไม่เด่น เป็นผู้ร้อน เป็นผู้หนาว เป็นผู้คิด อันนั้นไม่เด่นเลย ถ้าเราเห็นเนี่ย สร้างภาวะที่เป็นที่เห็นให้ได้ บางคนดูก็ไม่เป็น เห็นก็ไม่เป็น มีแต่เป็นตะพึดตะพือ *"วันนี้หนูแย่เลยหลวงพ่อ"* ***"ทำไมล่ะ"*** *"มันเครียด"* อย่างนี้ยังอ่อนแอ ยังไม่ได้ดูอะไร จนอยู่ในเขา ยังไม่ไถ่ตัวเองออกมา เหมือนผู้หญิงถูกคุมด้วยช่อง ไม่มีสิทธิอะไรเลย เขาบังคับ ต้องช่วยตัวเองออกจากช่องให้ได้ การปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน *"วันนี้หนูแย่เลย หลวงพ่อ"* ***"ทำไมล่ะ"*** *"มันเครียด มันคิด"* เราก็ช่วยเขาออกจากช่อง ***"ตอบใหม่ ตอบใหม่ ตอบใหม่ ดูซิ ให้ดีกว่านั้น"*** นักปฏิบัติ นักภาวนา เขาไม่ได้ตอบอย่างนั้นหรอก เขาก็ไม่ได้สอนให้ไปอยู่ตรงนั้น ***"ลองตอบใหม่ ดูซิ"*** เขาก็ว่า *"แม้วันนี้หลวงพ่อ หนูเห็นมันเครียด"* ***"เอ้อ! เนี่ย ช่วยตัวเองได้แล้ว เห็นมันเครียดกับเป็นผู้เครียดต่างกันไหม นก ๆ*** *(แม่ชีญี่ปุ่น)* ***เห็นมันเครียด เห็นมันสุข เห็นมันทุกข์ กับเป็นผู้เครียด เป็นผู้สุข เป็นผู้ทุกข์ ต่างกันไหม"*** *"ต่างกัน"* ***"อันนี้นะ***

ต้องไถ่ออกมา ต้องช่วยตัวเอง” หลวงพ่อก็ช่วยไม่ได้ตรงนี้ พยายามช่วยตัวเอง พยายามดูมัน กำลังดูมัน เห็นมัน ดูมัน เห็นมัน เวลามันปวด เห็นมันปวด ไม่ใช่ว่า *“โอ๊ย ปวดขาหลวงพ่อ”* หมดตัวเลย เห็นมันปวด โอ้ ! มันเด่นนะ เอา ! วันนี้ก็จบแล้ว กราบพระพร้อมกัน

บทที่ ๓ เพียรเจริญสติ

เช้าวันที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๔๔

ฟังธรรมกัน ฟังธรรมตามกาลตามเวลาเป็นมงคล โดยเฉพาะการฟังการแนะนำแนวทางปฏิบัติ มันเป็นชีวิตสด ๆ เป็นการฟังแบบสด ๆ เหมือนผักอยู่ในตู้เย็น อาหารอยู่ในตู้เย็น มันสด แล้วก็เป็นของจริง โดยเฉพาะการเจริญสติปัฏฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นการศึกษา เป็นการฟังที่สมบูรณ์แบบ สิ่งที่หลวงพ่อพูด ก็มีอยู่กับทุกชีวิต ทุกผู้ทุกคน ไม่จำกัดเพศ วัย ชาติ ศาสนา ลัทธินิกาย เพียงแต่เราหายใจรู้สึกอยู่ พลิกมือเคลื่อนไหว รู้สึกอยู่ก็ใช้ได้แล้ว สมบูรณ์แล้ว เป็นตักศิลาของชีวิตแล้ว ไม่ต้องไปหาที่ไหน ผู้ฟังก็ขอให้สบาย ผู้พูดก็สบาย ไม่มีมายาสาไถย ไม่ได้เสแสร้งแกล้งพูด ผู้ทำก็เอาของจริงมาทำ ไม่ได้ผูกนิมิต ไม่ได้มีวิธีอันอื่น เอากายสด ๆ ล้วน ๆ ไปประกอบ ไปต่อเอา ไม่ใช่ฟังแล้วจำ ไม่ใช่ฟังแล้วไปคิดหาเหตุหาผล ฟังแล้วต่อเอาเลย เอาคำพูดไปพิสูจน์

พิสูจน์ด้วยรูปธรรม พิสูจน์ด้วยนามธรรม พิสูจน์ด้วยรูปธรรม คือเอากายไปสัมผัสกับสติ คือความรู้สึกตัว ยกมือขึ้นรู้สึก เคลื่อนไหวไปมากายรู้สึก กำหนดส่วนไหนรู้สึกได้ทั้งนั้นในกาย เพราะคนไม่ตาย เรายังหายใจอยู่ พิสูจน์เอาจิตเวลาใดที่มันคิด มีสติเข้าไปรู้สึก อย่าให้มันคิดฟรี ๆ ต้องรู้ต้องเห็น โดยเฉพาะ **"ตัวลักคิด"** ที่ไม่ได้ตั้งใจ มันจะเกิดอะไรเกี่ยวกับกายเกี่ยวกับจิต เรามีสติเข้าไปทั้งนั้น ตัวสติเป็นกุญแจ ตัวสติเป็นตัวเฉลย สิ่งไหนที่เกิดขึ้นกับกายกับจิต ความรู้สึกตัวหรือสติ พิชิตได้ทั้งนั้น ไม่เหมือนอย่างอื่นนะ หน้าร้อนต้องอาบน้ำ หน้าหนาวก็ห่มผ้า เจ็บไข้ได้ป่วยก็กินหยูกกินยา นั่นไม่สากล สตินี่สากลกว่า จะรู้สึกเข้าไป ขยันตรงนี้เข้าไป จะไม่เสียเวลา จะได้บทเรียน จะได้ประสบการณ์ จะได้รู้ธรรม เห็นธรรมที่มีอยู่ในตัวเราแล้ว สั้น ๆ ง่าย ๆ กำมือเดียว

ถ้าจะพูดแล้ว เราพะรุงพะรังมามากแล้ว การศึกษาปฏิบัติ มีลัทธิ มีวิธีโน้นวิธีนี้เกิดขึ้นเหมือนดอกเห็ด ในประเทศไทยก็มาก ต่างประเทศก็มากมาย บางทีก็ศาสนาอะไร เขาว่าเป็นศาสนาค้นพบล่าสุด คำว่าล่าสุดมันไม่ใช่แล้ว มันค้นพบอะไร หลวงพ่อไปดูที่อินเดีย บางที่สหรัฐอเมริกา เป็นเทคโนโลยี ไม่ใช่ล่าสุดอะไร เป็นของที่มีอยู่เดิมแล้ว ของเก่าแก่ที่สุดตั้งแต่มีมนุษย์ขึ้นมาไม่ใช่ล่าสุดหรอก

มีสติลงไป เอาไปสัมผัสกับกายกับใจเนี่ย คนไม่ตายนี่แหละ มีกายมีใจนี่แหละ อย่าไปสัมผัสกับความยินดียินร้าย ความชอบ ความไม่ชอบ นั่นมันปลอมหมด มันไปไกลแล้ว มัน

พะรุงพะรัง ไม่เห็นของจริง ไปเอาความชอบ ความไม่ชอบมาตัดสินแล้ว ได้ของปลอม ต้องเอาความรู้สึกตัว หัดนิสัยเท่านี้ ให้มีนิสัยความรู้สึกตัว อย่ามีนิสัยความชอบ ความไม่ชอบ อย่าไปมีนิสัยลังเลสงสัย อย่าไปมีนิสัยวิตกกังวล ความคิดฟุ้งซ่าน อย่าไปมีนิสัยง่วงเหงาหาวนอน อย่าไปมีนิสัยพยาบาท อาฆาตใคร ๆ มามีนิสัยความรู้สึกตัว

แหวกมันมาเลย แหกคอกมันมาเลย อย่าฟังเสียงอะไรทั้งหมด คำว่า **"แหกคอก"** ชีวิตที่แหกคอก ฟังรู้ไหม ท่านยูกิ *(พระญี่ปุ่น)* ชีวิตที่แหกคอกมันเป็นภาษาอีสานนะ **"แหกคอก"** แหกดง ฝ่าดงออกมา ฝ่าฝูงโจร ฝ่าฝูงผู้ก่อการร้าย เอาตัวรอดออกมา จะยอมตายหรือ เหมือนกับไฟไหม้รอบตัวเราอยู่ เราจะไปอยู่ให้ไฟมาไหม้ โดยเราไม่หาวิธีสู้อะไรสักอย่าง จะตายอย่างไม่มีการต่อสู้ มันก็ไม่มีค่าอะไร ยังไงก็ต้องวิ่งฝ่าไฟไปเสียก่อน ไฟมันคงจะไหม้ไกลมาก่อน มันไหม้ป่าอยู่ในรัศมีไม่กี่วา กระโดดข้ามเลย จะเจ็บนิดหน่อย ดีกว่าจะไปยืนให้ไฟไหม้ตัวเอง ที่เราเรียกว่า **"ฝ่า"** ฝ่าไฟ หลวงพ่อเคยดับไฟป่า ลุกอยู่ข้างหน้า ข้างหลังก็ลุกขึ้นมา เราก็ไปกระโดดข้ามตรงที่มันไม่โหมมาก เราก็วิ่งหาช่องทาง มันไม่มาก กระโดดข้ามไป เจ็บนิดหน่อย ขนตาลวกนิดหน่อย

ความรู้สึกตัวนี่ เอากันปานนั้น ให้มีความรู้สึกตัว อะไร ๆ เกิดขึ้นก็ตาม จะมีกิเลสพันห้า ตัณหาร้อยแปด แปดหมื่นสี่พันอย่าง ความรู้สึกตัวเท่านั้น ขอให้มั่นใจตรงนี้ ความรู้สึกตัวเท่านั้นที่จะเฉลยได้ แต่มีความรู้สึกตัวแล้ว ไม่ต้องทำอะไร เอามาทำไว้ที่กายที่ใจเท่านี้ กิเลสก็เกิดขึ้นที่ใจที่กาย ตัณหาก็เกิดขึ้นที่กายที่ใจ ความโลภ ความโกรธ ความหลงก็เกิดขึ้นที่กายที่ใจ สวรรค์ นิพพาน ก็เกิดขึ้นที่กายที่ใจ นี่ก็พร้อมที่สุดแล้วนะ

เราต้องมีสติ ขอให้สติขึ้นสมองสักหน่อย อย่าให้สิ่งอื่นขึ้นสมองแทน ฝึกให้สติขึ้นสมองจนอะไรก็ตาม

รู้สึก รู้สึก รู้สึก มันเป็นธรรมชาติ เป็นกฎธรรมชาติ มันมีพลังนะ ถ้าสติขึ้นสมอง พลังแห่งการลดกิเลส ข้าศึกคือทุกข์จะเหือดแห้ง จะพ่ายแพ้ไปเอง ถ้าเอาสติขึ้นสมอง แล้วเราก็ทำได้ ด้วยกายของเรา ด้วยใจของเรา มันมีไม่มาก มีตัวรู้ ตัวหลง เท่านั้นล่ะ เอาจริง ๆ นะทวารมัน ตัวรู้เราสร้างได้ พอมันมีตัวรู้ ตัวหลงก็หมดไปได้ ถ้ามีตัวรู้ ตัวหลงก็หมดไป ตัวรู้ก็สร้างขึ้นต่อไป เป็นมหารู้ เป็นมหาสติ ตอนนี้ไปมัวแต่เรื่องพิธีรีตอง มีเรื่องบวชภิกษุณี บวชไม่บวช ไม่เป็นไร มันเป็นวินัยบัญญัติ เราจะบวชทางใจและมีสิทธิ์เป็นพระ มีสิทธิ์ได้มรรคผล นิพพาน ตัวปฏิบัติที่จะได้เป็นพระ ที่เป็นปรมัตถ์ ได้มรรค ได้ผล ที่เป็นชีวิตของเรา

สมัยก่อนก็ยังมี **"จงเป็นภิกษุมาเถิด"** พระพุทธเจ้าตรัส **"ธรรมวินัยเรากล่าวดีแล้ว ประพฤติพรหมจรรย์เถิด"** ผู้ที่ถึงมรรคถึงผล กับผู้ที่ยังไม่ถึงมรรคถึงผล พระพุทธองค์จะตรัสว่า **"จงประพฤติพรหมจรรย์ให้เป็นที่สิ้นทุกข์เถิด"** ตัวการประกาศพรหมจรรย์ สิ้นทุกข์ โดยไม่เกี่ยวกับเพศ กับวัย กับลัทธินิกาย มีสติเข้าไปรู้สึกกาย รู้สึกจิตใจ ความรู้สึกไม่ได้เป็นเพศ เป็นวัยใด ๆ ทั้งหมด สะดวกมาก ๆ ผู้เจริญ ความรู้สึกตัวนะ มันพอตัว มันเป็นการหายตัว มีอาวุธรอบตัว สะดวกกว่าการอย่างอื่น การเจริญสตินี่

พวกเราก็เป็นมิตรเป็นเพื่อนกัน ก็อยู่กัน ทำอันเดียวกัน อยู่อย่างอื่นอาจจะไม่สะดวกหลายอย่าง ถ้าอยู่อย่างเจริญสติ อะไรก็พลอยสะดวกให้เรา ความอดอยากก็สะดวก ก็รู้จักยับยั้งชั่งจิต รู้สึกมีความอดกลั้นอดทน ความร้อน ความหนาว มีประสบการณ์ ได้รับบทเรียน ถ้าหากว่าเราไม่มีสติ อะไร ๆ ก็จะทำให้เรามีปัญหาหลายอย่าง บางทีถนนหนทางมีไก่เขี่ย ก็ดีเหมือนกัน ไก่มันเขี่ยใบไม้ จะได้กวาด จะได้มีความขยัน ได้รับผิดชอบ จะได้ดูแล น้ำไม่มีก็ดีเหมือนกัน จะได้รู้จักน้ำ รู้จักไฟ อยู่ที่นี่ *(ป่าสุคะโต)* อาจารย์สุรทัตคล่องที่สุด คล่องเรื่องน้ำเรื่องไฟ ตรงไหนมันอยู่ตรงไหน รอบรู้ เพราะอะไร เพราะเห็นอยู่บ่อย ๆ เพราะแก้อยู่บ่อย ๆ ผู้ที่ไม่ดู ก็ไม่รู้ว่ามันอยู่ตรงไหน ป่าสุคะโตห้าร้อยไร่ อยู่ในคอมพิวเตอร์ คือมันเห็นสมองของเรา ตรงไหน ตรงไหน ก็รู้หมด

นอกจากภายนอกและภายใน ในตัวเราก็มีคอมพิวเตอร์อยู่ ปั๊บก็ได้ทันทีแล้ว หลุดพ้นทันที ไม่ต้องไปหัวเราะ ไม่ต้องไปร้องไห้ ไม่ต้องไปวิตก กังวล มีปัญหาอะไร ไม่มีปัญหา กดคอมพิวเตอร์นิดเดียว แจ๋วเลย หลุดพ้นทันที ความหลุดพ้นเป็นสิ่งสุดยอด ไม่ใช่ลาภสักการะ สรรเสริญ เยินยอ ไม่ใช่พวกพ้องมิตรบริวาร ความหลุดพ้นนี่ ความโกรธไม่สะดวกเลย ความทุกข์ไม่สะดวกเลย ความวิตกกังวลไม่สะดวก ความหลุดพ้นสะดวกกว่า ต่างกัน เบาหวิวหายตัว เหมือนคนแบมือ ไม่ได้กำมือ การกำนี่จะลำบาก เหมือนคนเป็นโรคมือหงิก เป็นอัมพาต ต้องเอาผ้ามารองไว้ บางทีก็ว่าฤาษีกำมือไว้ จนเล็บมือทิ่มเข้าไปจนทะลุข้างหลังมือกำ มีปัญหาระยะยาว แบไม่เป็นไร ไม่มีปัญหา ความหลุดพ้นก็เหมือนกัน สะดวกกว่าทุกอย่าง

อะไรที่เกิดขึ้นมา ก็เพื่อความหลุดพ้นทั้งนั้น ความทุกข์ก็เพื่อความหลุดพ้น ความโกรธก็เพื่อความหลุดพ้น เกิดทุกข์เกิดภัย ทำอย่างอื่นไม่ถูก โกรธไปทำอย่างอื่นไม่ถูก ความหลุดพ้นเป็นมรดกของพวกเรา เพราะเรามีสติเป็นทางเดินของชีวิต ไปสู่ความหลุดพ้น เราจึงมาสร้างตัวนี้ มาประกอบมาสัมผัส มาทำเอง ตัวใครตัวเรา

เราเป็นมิตรกัน พูดให้ฟัง ทำให้ดู อยู่ให้เห็น เหมือนอาจารย์ยูกิ พูดสอนโยมเมื่อเช้าวานนี้ว่า เราต้องอยู่อย่างนี้ อย่าไปมีจิตคิดไปทางอื่น ถ้าจะคิด ก็คิดจะช่วยกัน เป็นกัลยาณมิตรกัน สร้างความอบอุ่น สร้างความสงบ สร้างความเป็นมิตร ฝากผีฝากไข้ต่อกันและกัน ทำอย่างนี้ **"ความรู้สึกตัว"** มันจะไปทางไหน ความรู้สึกตัวจะนำไปเอง นำไปสู่ศีล สมาธิ ปัญญา ไปสู่ความเมตตา ไปทางโน้น แต่ถ้าหลงก็ไปอีกแล้ว **"ความรู้สึกตัว"** เป็น **"กัลยาณธรรม"** พวกเราอยู่ด้วยกันเป็นกัลยาณมิตร กัลยาณธรรมหาได้จากตัวเรา บางทีไม่มีกัลยาณมิตร เราก็มีกัลยาณธรรม เหมือนอาจารย์พุทธทาสว่า มีนางฟ้าแปดหมื่นสี่พันคนมีเพื่อน สมัยอาจารย์พุทธทาสเป็นหนุ่ม มีเพื่อนมาถามว่า ไม่เห็นนางฟ้ามารบกวนบ้างหรือไม่สนใจนางฟ้าหรือ สมัยท่านเป็นหนุ่ม หลวงพ่ออ่านหนังสือเจอ นางฟ้าหมายถึง ผู้หญิงงาม **"ไม่ต้องหูต้องตาบ้างหรือ ไม่อยากสึกหรือ"** อาจารย์พุทธทาสว่า **"โอ นางฟ้าเรามีตั้งแปดหมื่นสี่พัน นางปกปักรักษาเราอยู่"** เพื่อนก็เลยหมดท่าไปเลย

ก็นี่ พอมันรู้สึกตัวนี่เป็นกัลยาณธรรม คอยปกปักรักษาไม่ให้คิดไปในที่ชั่ว ลองดูซิพวกเราสัมผัสดู เมื่อเกิดความรักรู้สึกตัว รู้สึกตัวเป็นของเดิมๆ ความรักมันเกิดทีหลัง มันจะเกิดรู้สึกตัวให้มันเป็นสมองตรงนี้ อย่าให้มีอันเดียว ต้องมีแบบนี้ ชีวิตเราต้องมีคู่แบบนี้ คู่ชีวิต เรียกว่า **"กัลยาณธรรม"** ไปไหนอย่าไปคนเดียว ให้มี **"คู่ป้อง"** คู่ชีวิตของเรานี่ ปฏิบัติเจริญให้มากๆ ที่อยากให้พวกเราได้สัมผัสได้ประกอบ ได้ใช้ในชีวิตประจำวันของพวกเรา อย่างอื่นถึงแม้ว่ามีก็ให้เติมสติไปกับการใช้ชีวิตอย่างอื่น การเดินจงกรม การสร้างจังหวะ ถือเป็นอดิเรกลาภของเรา เราก็สะดวก แต่นอกจากการเดินจงกรม นอกจากการนั่งสร้างจังหวะในกุฏิ เราถือว่าให้เติมไปด้วย เติมไปนั่งไป ยิ่งจำเป็นกว่าที่เราเดินอยู่บนเส้นทางเดินจงกรม นำไปใช้กับชีวิตที่ทำอย่างอื่น เดินไปไหนมาไหน จะพูด จะทำ จะคิด จะดู จะฟังอะไรก็ตาม มันเป็นนิสัยนะ

เมื่อไรจะหัด ฝึกหัดครั้งแรกจะลำบากสักหน่อย เพราะยังไม่มีนิสัย ถ้าหัดได้แล้ว มันจะเป็นนิสัยไปเอง มันไม่ยาก มีอะไรก็ไม่เหมือนมีสติ มีสตินี่เป็นนิสัย ไม่เอาอันอื่น อันอื่นก็มาแข่งไม่ได้ เช่น ความโกรธมาแข่งความไม่โกรธไม่ได้ ความทุกข์มาแข่งกับความไม่ทุกข์ไม่ได้ ความหลงมาแข่งกับความรู้สึกตัวไม่ได้ จะมีกี่ร้อยกี่พันหลง มันก็สู้ความรู้สึกตัวไม่ได้ มันจะมีกี่หมื่นกี่พันโกรธ มันก็สู้ความไม่โกรธไม่ได้ จะมีกี่หมื่นกี่พันทุกข์ ก็สู้ความไม่ทุกข์ไม่ได้ นี่นะเป็นปัจจัตตัง แบบนี้น้า ! การปฏิบัติธรรม

อย่ามาศรัทธาหลวงพ่อ อย่ามาศรัทธาใครที่ไหน อาจารย์องค์ใด ลัทธิไหน นิกายเพศใด รูปแบบใด ไม่ต้อง ศรัทธาในตัวการปฏิบัติ ที่มีผลอย่างนี้ แล้วไม่ต้องไปเรียกร้องให้

เกิดศรัทธา มันพอใจมันสัมผัสแบบนี้ได้ ศรัทธาคือปฏิบัติ ทำอย่างนี้มันเกิดอย่างนี้ขึ้นมา รักศีล รักธรรมยิ่งขึ้น รักความถูกต้องยิ่งขึ้น เพราะมันเป็นผลกระทบต่อเรา เป็นไปในทางที่ปลดปล่อย หลุดพ้นทำนองนี้ หลวงพ่อเลยพูดสบาย ๆ แต่ผู้ฟังก็ขอให้สบายๆ นอนอยู่ก็ได้ เอ้า ! เหมือนหลวงพ่อเทียนว่า พอไปยกมือสร้างจังหวะ **"มันใช่แล้ว"** วันนี้นอนเสียก่อน พรุ่งนี้จะมาทำใหม่ นี่เป็นของจริงไม่ใช่มีปัญหา หลวงพ่อวันทองสอนพลิกมือ มาคิดว่าแต่ก่อนก็พิจารณาว่า ตายๆ หายใจเข้าก็ตาย หายใจออกก็ตาย โอ๊ย ! เบื่อบริกรรม พลิกมือซิ **"โอ๊ะ ! ดี"** รู้สึกตัว **"เอ้อ ! ดีแฮะ โอ๊ะ ! ดี นอนเสียก่อนวันนี้ ตื่นเช้าจะเอามันละ"** เอาอย่างว่าจริง ๆ นอนสบาย เพราะของจริงมีอยู่เฉพาะหน้านี่แหละ ตื่นมาเอาจริง ๆ เลย ยกมือสร้างจังหวะ นอกจากสร้างจังหวะก็เดินจงกรม ไม่กี่ชั่วโมง เกิดบทเรียน เกิดประสบการณ์

บางทีเราก็เหมือนกัน ทำไปนาน ๆ มันปวด มันเมื่อย นอนไปมันจะเป็นไร หลวงพ่อก็นอนนะ สมัยก่อนหมดแรงก็นอน นอนไม่ใช่นอนแบบขี้แพ้นะ นอนเพื่อจะสู้นะ ไม่ผิดหรอก ได้พลังขึ้นมา สดชื่นขึ้นมา เอาแล้วบัดนี้ แจ๋ว ! บางคนคุมตัวเองจนหน้าตาลอยไปเลย มันไม่ใช่นะ ต้องรู้จักฉากออก เหมือนนักมวย นักกีฬาลงสนาม ไม่ใช่บู๊ ตะลุมบอน ตะพึดตะพือ บางทีไม่มีท่าเลย คนที่มีฉากหลบ อาจจะดีกว่าคนที่ตะลุมบอน คุมหน้าคุมตา หน้าดำคร่ำเครียด บางคนนะ ต้องพักก็ได้สิ นั่งเฉย ๆ สงบ หลับตา หลับนิดหน่อย โดยไม่ต้องมีอะไรมาแอบแฝง ๑๗

อย่างนั่งอยู่บนรถ จะไปดูอะไร จะไปฟังเสียงอะไร นั่งหลับเล่น ๆ ไป เขาเปิดเพลงในตู้รถ ดังมาก เราจะบอกเขา อย่าเปิด ๆ เขาเปิดภาพโทรทัศน์ จะห้ามเขาไม่ได้ เราสงบของเรานี่ เรามีกรงขังตัวเรา เสือมันร้าย มันมีอยู่ทั่วไป เราจะไปจับมันไม่ได้ เราขังตัวเราดีกว่า อยู่ในมุมสงบ เอาลมออกหูสักหน่อย อื้อ ! อื้อ ! แม้เสียงรถก็ไม่ได้ยินแล้วบัดนี้ นั่งหลับเล่นไป ลืมตาขึ้นมา ถึงเชียงใหม่ อาจารย์สมใจ พอลืมตาถึงเชียงใหม่ บางทีรถเลี้ยวก็ยังรู้เลย รถเลี้ยวตรงนั้น รถจอดตรงนี้ หลวงพ่อก็ใช้แบบนี้เหมือนกัน พอรถเลี้ยวเข้าสีคิ้ว รู้จักรถจอดปากช่อง พักกินข้าว เราก็ไม่ต้องลืมตา พอมันเลี้ยวเข้าช่องสามหมอก็ลืมตาขึ้นเลย จัดกระเป๋า จัดบาตร มันก็รู้ จะไปยุ่งกับเขาทำไม อะไรก็จะไปชนทั้งหมดมันไม่ได้ เขาว่าก็อย่าไปตอบเขา ต้องหลบ ตายแล้วไม่มีที่อยู่ รู้สึกตัวเป็นที่หลบของคนเรา รู้สึกตัวแล้วหลบเลย เนี่ย ! ประเสริฐจริงๆ ความรู้สึกตัวนี่ สร้างเถิดพวกเรา ตอนเช้า สองวัน สามวัน เท่าไรก็สร้าง กลับไปบ้านก็รู้สึก เอ้า ! วันนี้ก็พอแล้ว กราบพระพร้อมกัน

สติเป็นนามธรรม ให้เราดูกาย หลักจริงๆ ก็ดูกาย การดูกาย อย่าไปใช้ความคิด เอาความรู้สึกเป็นตัวเข้าไปรู้เข้าไปเห็น ไม่ใช่คิดเห็น ความคิดนั้นเป็นความคิดที่อยู่ไกล แต่พอเราจะรู้เห็น เป็นการรู้เห็น เป็นการพบเห็น พบเห็นจิตที่มันคิด พบเห็นกายที่มันเคลื่อนไหว

การเคลื่อนไหวก็ต้องมีเจตนา การมีเจตนาแล้วยังไม่พอ ยังมีการเห็นรูปธรรมที่มันเคลื่อนไหว เจตนาที่จะให้มันเคลื่อนไหวส่วนใด ที่จะรู้ส่วนใด การเคลื่อนไหวมีอยู่แต่เดิม แต่เราเอาความรู้ไปเติมเข้า ความรู้สึกไปเติมเข้า บางทีมันก็เจตนาที่จะเคลื่อนไหวโดยที่ไม่ต้องเติม ทำให้มันมี ทำให้มันเห็น เห็นสิ่งใดที่มันมีอยู่ นั่นเรียกว่าพบเห็นและรู้เห็น ไม่ใช่คิดเห็น คิดเห็นแล้วมันไม่มีอยู่ มันไกล บางทีมันอาจจะยังไม่มี แต่ว่าการพบเห็น การรู้เห็น มันประจักษ์แจ้ง เป็นการประจักษ์แจ้ง ถ้าเห็นบ่อย ๆ มันก็เห็นแจ้ง เช่น เห็นรูป เห็นนาม ที่เป็นดุ้นเป็นก้อน เราเห็นเราสัมผัสได้ นี่เรียกว่าส่วนรู้ ส่วนหนึ่งที่สัมผัสไม่ได้ เช่น ความคิดมันจับต้องไม่ได้ แต่ว่านามมันก็พบเห็น อันหนึ่งมันสัมผัส อันหนึ่งมันพบเห็น เห็นด้วยนามธรรม ให้มันเห็นรูปเห็นนามไปทำนองนี้แหละ

อย่าไปคิดเห็นในสิ่งที่มันไม่มี แม้มันจะมีเป็นรูปมาให้เราเห็น ที่ไม่ใช่ของจริงที่เรียกว่านิมิต นิมิตมีได้หลายอย่าง เป็นรูป เป็นรส เป็นกลิ่น เป็นเสียง รูปก็มีหลายอย่าง เป็นรูปที่มองเห็นด้วยตา เป็นรูปที่ไม่มองเห็นด้วยตา เกิดจากนิมิต อันนั้นเรียกว่านิมิต ไม่ใช่รูปที่เป็นรูปธรรม ถ้าเห็นที่เป็นนิมิตเราก็ตัดไปได้ ไม่ต้องไปเสียเวลา อย่าไปยุ่งกับอาการเหล่านั้น เช่น เห็นพระพุทธเจ้าเดินมา ก็อย่าไปใส่ใจสนใจ ถ้าจะพูดก็พูดว่าดีเกิดนิมิต นี่คือนิมิต ชี้ลงไปแล้วกลับมา มาสร้างตัวรู้ นี่เห็นในสิ่ง ที่มันมีอยู่นี่ เห็นกายที่มันเคลื่อนไหวอยู่นี่ เห็นกายที่มันเดินอยู่นี่ ตัดเข้ามา มาตั้งหลักไว้ เอากายเป็นหลักเอากายเป็นฐาน เอาสติเป็นที่ตั้งเอาไว้ตั้งไว้ในหลักตั้งไว้ในฐาน ให้มันมั่นคง

แม้บางโอกาสหลุดไป หลุดไปกับความคิด หลุดไปจากตา จากหู จมูก ลิ้น ก็กลับมากลับให้เป็น การรู้จักกลับมาหาที่ตั้ง ให้ชำนิชำนาญ ให้คล่องแคล่ว อย่าอืดอาดยืดยาดมันเนิ่นช้า บางทีก็ไปตามความคิดตนเอง ความคิดมันมีอาสวะ มีเสน่ห์ อย่าไปหลงเสน่ห์ในความคิดในรูป ในรส ในกลิ่นในเสียง มันจะเนิ่นช้า เสียเวลา ตัดเข้ามา สรุปให้ตัวเองให้เป็น การเห็นต่าง ๆ เราไม่ต้องไปหารายละเอียด มันจะเป็นรายละเอียดของมันไปเอง ขอให้เราผ่านไปก่อน

สิ่งไหนที่เราผ่านไปได้ก่อนเป็นเรื่องดี เหมือนกับการเดินทาง เห็นอันโน่นอันนี่ ก็มัวแต่ชมอยู่ ชมนก ชมหนู ชมต้นไม้ ชมภูเขา มันจะไปไม่ถึงไหน ไปมา มันก็เพลินอยู่นั่นน่ะ ผู้ปฏิบัติบางคนก็อยู่ในสภาพแบบนั้น เราตัดไว้ก่อน อย่างไร ๆ ก็เอาความรู้สึกตัวไว้ก่อน สิ่งที่เห็น เราไม่ได้ปฏิเสธ จะเป็นการพบเห็น จะเป็นการคิดเห็น จะเป็นการรู้เห็น เป็นนิมิตก็ดี ไม่ใช่เป็นนิมิตก็ดี ตัวรู้ตะพึดตะพือไป ให้เห็นตัวรู้ตะพึดตะพือไป เห็นเป็นรูปเห็นเป็นนาม รูปก็คือที่เป็นดุ้นเป็นก้อน ที่มันเคลื่อนไหวไปมานี่ มีร้อนมีหนาวนี่ มีเจ็บมียุงกัดนี่ มันรู้

ส่วนหนึ่งคือความคิดที่มันรู้อะไรบ้าง ตามันมอง รูปมันเห็น ก็เป็นนาม หูได้ยินเสียงก็เป็นนาม จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส เป็นนาม มันไม่ใช่ต้นไม้ อันนี้นามชัด ๆ แต่ว่าต้นไม้เขาก็ว่ามันมีนาม มีวิญญาณ มันรู้อะไรได้ มันหาอาหารเป็น ผมขุดหลุมปลูกต้นข่าโคมที่หลังศาลาที่ล้างบาตร ตรงนั้นมันมีความชุ่มชื่น พอขุดลงไปก็เห็นราก ต้นนิโครธ เห็นเลือดของเขาออกมาสีขาว โอ ! ก็ทำให้เขาเจ็บ แต่เขาก็รู้อะไรได้ รู้แหล่งอาหาร เขาไปหาแหล่งอาหารมาเลี้ยงลำต้นของเขา อันนั้นเป็นวิญญาณภาษาของพืช แต่วิญญาณอันนั้นมันไม่มีสุขมีทุกข์หรอก มันเป็นธรรมชาติของเขา แต่วิญญาณชุกชนที่มันเกิดกับเรา มันต่อ ให้เป็นสุขเป็นทุกข์ได้ เพราะมันระบบแสวง ระบบรูปธรรม ระบบนามธรรม ระบบขันธ์ห้า ระบบธาตุสี่ระบบบุญบาป มันไปทางโน้น ทีนี้ของคนเรามันไม่เหมือนกับพืชไม่เหมือนกับสัตว์ จำเป็นเราจะต้องมีความรู้สึก มีธรรมะ

ดูดี ๆ ดูแลตัวเองดี ๆ เท่ากับสอนตัวเองดี ๆ ให้มันเชื่อง อย่าให้มันพยศ ความโกรธความยินดี ความยินร้าย ความรักความชัง มันพยศ มันไปทางอื่นแล้ว แสดงว่าเราดูแลไม่ดี ปล่อยให้เขาฟู ๆ แฟบ ๆ เหมือนกับเราดูแลลูกปล่อยให้เขาเจ็บ ตกบ้านตกเรือน ล้มลุกคลุกคลาน ถึงกับเสียชีวิตไปก็มี การดูแลตัวเอง การมามีสติ คอยดูแลตัวเอง ให้อยู่ในความปกติปลอดภัย ไม่มีภัย แล้วละความรู้สึกตัว ดูไป สร้างไป ไม่มีตัวดู ก็สร้างตัวดูขึ้นมา ลืมหูลืมตาขึ้นมา สิ่งไหนที่เห็นบ่อย ๆ ก็ตอบได้บ่อย ๆ ตอบได้ในส่วนที่เป็นรูป ตอบได้ในส่วนที่เป็นนาม ตอบได้ในส่วนที่เป็นทุกข์ ตอบได้ในส่วนที่เป็นสุข ตอบได้ในส่วนที่มันหลง ตอบได้ในส่วนที่มันโกรธ มันโลภ เฉลยได้ พอเราเห็นแจ้ง การเห็นแจ้งมันก็มีคำตอบในตัว การเห็นมันก็มีคำตอบในตัว การเห็นมันก็มีการหลุดพ้นในตัว ภาวะที่เห็นด้วยความรู้สึกตัว ไม่ใช่เห็นแบบประสาท วิญญาณทางตา ทางหู อันนั้นตอบ ถ้ามีความหลงก็ไปทางอื่น แต่ถ้ามีความรู้สึกตัว มันก็แค่นั้น จบกันแค่นั้น ตาเห็นรูปก็จบ

แต่ถ้าเราไม่มีความรู้สึกตัว มันจะมีสมมติมาซ้อน สมมติมันจะมาซ้อน เขาเป็นกระบวนการของเขา ความหลงน่ะ มันไปไกล เหมือนกับเชื้อโรค เชื้อแบคทีเรีย โรคผิวหนังมันก็สนับสนุนกัน เป็นเหงื่อออก ความสกปรก ความไม่สะอาด เวลากลายเป็นเชื้อแบคทีเรียมันเป็นโรคของเขา มันสนับสนุนเหมือนเป็นโรคเอดส์หรือเป็นโรคไข้มาลาเรีย ไข้มาลาเรียนี่ชั่วโมงหนึ่งมันขยายเป็นหมื่นเป็นล้านตัว จากหนึ่งเป็นสอง จากสองเป็นสี่ จากสี่เป็นแปด ความหลงมันก็ไปตามนั้นแหละ เกิดรักเกิดชัง เกิดสุขเกิดทุกข์ เกิดกิเลสตัณหาไปโน่น เกิดความโลภความหลงไปโน่น เรายับยั้ง เหมือนเรามีประสบการณ์ยับยั้งได้ เหมือนไข้มาลาเรียใช้แฟนซิดากินลงไปฆ่าเชื้อ ท้องเสียใช้ซัลฟา ถ้าเป็นภูมิแพ้ก็ซัดลงไป ฟ้าทะลายโจร มันเฉพาะเกี่ยวกับโรค ยับยั้ง ความรู้สึกตัวมันเป็นโอสถที่มันยับยั้งโรคแห่งความหลง **สะกัตวา พุทธรัตนัง โอสัตถัง สะกัตวา ธรรมารัตนะนัง โอสัตถัง สัตกัตตะวา สังคะรัตนัง โอสัตถัง** พระพุทธเจ้าพูดถึงธรรมะนี่เป็นโอสถ

ความรู้สึกตัวนี่ ส่วนไหนที่เป็นรู้ รู้ได้หมด รู้ได้ครบ รู้ได้ถ้วน หยุดแค่นั้น จบแค่นั้น ส่วนไหนที่เป็นนาม รู้หมด รู้ครบ รู้ถ้วน แค่นาม ส่วนไหนที่เป็นบัญญัติ รู้หมด รู้ครบ รู้ถ้วน มันก็แค่บัญญัติ ส่วนไหนที่เป็นสมมติ มันก็แค่นั้น ความยิ่งใหญ่คือปรมัตถ์ สมมตินี่เหลวไหลแต่ว่ามากนะ ถ้าเราไม่รู้ กว้างใหญ่ไพศาล แต่ถ้าเราไม่รู้นะ โอ ! ล้นโลก สมมตินี่ เราเงยคอไม่ขึ้นแล้ว แต่ถ้าเรารู้ กระจอก กระจิ๊บจ้อย แค่สมมติบัญญัติ ความโกรธเป็นผลิตผลของสมมติบัญญัติ ผลิตผลของความหลง พอเกิดความหลง ก็ต่อด้วยสมมติ ต่อด้วยสมมติ ต่อด้วยบัญญัติ ต่อด้วยบัญญัติ ต่อด้วยอุปาทาน ยึดไปโน่น **"โสกะปริเทวะทุกข์"** ถ้ารู้สึกตัว สิ้นทุกข์สิ้นชาติ ไปไม่ถึงไหน ร่วงแล้ว ถ้าเป็นอกุศล ก็ร่วงผล็อยทันที เหมือนกับกระสุน เหมือนกับอาวุธ ที่เขายิงเครื่องบิน ร่วงลงมาแล้ว ใหญ่ขนาดไหนก็ร่วงได้ เป็นธรรมาวุธ ความรู้สึกตัวนี่ เข้าไปเป็นขบวนของกลุ่มสิกขา ย่อยแยกทันที มันก็อยู่ในกำมือของเรา

การปฏิบัติธรรมนี่ เราทำจริง ๆ ไม่ใช่เราทำแบบลุ่ม ๆ เดา ๆ แบบสุ่มสุก เราจับตรงไหนมันชัดลงไป เหมือนเขามีเรดาร์จับปลา แต่ว่าพวกไม่มีเรดาร์ก็สุ่มไป ทอดแหไป ใสอวนลงไป ลงแรงมาก ได้นิดนึง แต่ถ้าเขามีเรดาร์ เขาก็จับได้ ฝูงปลาอยู่ตรงไหน จับปลาทู จับปลาได้ การเจริญสติไม่ต้องจับไม่ต้องคลำหา กำหนดลงไปเลย นี่ ! นี่ ! เช่นเห็นนี่คือรูป นี่คือนาม นี่คือสมมติ นี่คือบัญญัติ นี่คือปรมัตถ์ นี่คือทุกข์ นี่คือความดับทุกข์ นี่มันใกล้ ๆ เอื้อมถึง ถ้าโน่นเอื้อมไม่ถึง เอื้อมมือเถอะด้วยมือของเรา ด้วยตาของเรา ด้วยการกระทำของเรา กรรมนี่ต้องมั่นใจ จะไปมอบให้กรรม เราก็พลอยรับผลของกรรม แต่กรรมนั้น อะไรล่ะที่

เป็นกรรม อกุศลกรรมคอยรับบาป มันไม่ได้ชีวิตเรา ต้องทำกรรมด้วยฝีมือของเรา ทำกุศลกรรมด้วยฝีมือของเรา เปลี่ยนทันที มันหลง เปลี่ยนรู้ทันที นี่คือกรรม มันผิดเปลี่ยนทันที มันทุกข์เปลี่ยนทันที นี่คือกรรมด้วยฝีมือของเรา จะเอาอย่างไงการปฏิบัติธรรมนี่ มันชัดเจนถึงกันนี่

สัจธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ไม่ใช่งม ๆ ซาว ๆ สุ่มสี่สุ่มห้า กายก็สักว่ากาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เปลี่ยนไปเลย เวทนา ก็สักว่าเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เกลี้ยงไปเลย จิตก็สักว่าจิต ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ธรรมก็สักว่าธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา มันขนาดนั้นนะ พระพุทธเจ้ากรุยทางไว้ แต่เรายังงก ๆ เงิ่น ๆ อยู่ เรื่องของกายก็เป็นสมมติเป็นบัญญัติ เป็นสุขเป็นทุกข์ โอย ! ตาย ไม่ไหว มันก็แค่กาย ส่วนกายนี่มีเยอะแยะ เห็นกันเป็นรูปไปอีก ซ้อนกันไปอีก การที่แค่รู้ จิตที่มันรู้อะไรได้ก็แค่นาม จะเป็นเวทนาก็ดี จะเป็นสุขเป็นทุกข์ ตาเห็นรูปก็ดี มันก็แค่นามสมมติ ก็แค่สมมติ บัญญัติก็แค่บัญญัติ ปรมัตถ์ก็คลุมหัวมันอยู่ จริงแบบสมมติ ไม่จริงแบบปรมัตถ์ ความโกรธจริงแบบสมมติ ไม่จริงแบบปรมัตถ์ ความทุกข์จริงแบบสมมติ ไม่จริงแบบปรมัตถ์ ความยิ่งใหญ่คือปรมัตถ์ เราจะต้องศึกษาแบบนี้แหละ

เราเห็นอะไรบ้าง เราเจริญสติ เดี๋ยวทุกข์ ถ้าเราลืมตาก็เห็นอะไรบ้าง มองไปทางนี้ก็เห็นโยม เห็นต้นไม้ สารพัดอย่าง นับไม่ถ้วน ถ้าไปนับจากการเห็นนี่ นับไม่ถ้วน แต่เราไม่ไปนับมัน เพียงแต่เห็นแล้วก็ใช้ได้ การเจริญสติ มันเห็นอะไร เห็นความคิด เห็นความง่วง เห็นความปวด ความเมื่อย เห็นอาการต่าง ๆ เยอะแยะ แต่ความรู้สึกนี่ ตะพึดตะพือไป รู้ตะพึดตะพือไป อย่าข้องแวะ เวลามันง่วง ก็คล้อยตามความง่วง เวลามันคิด ก็คล้อยตามความคิด มันก็เสียเวลาไปแล้ว แทนที่ความเห็นจะเห็นอันอื่นต่อไป ก็แวะเสีย แวะข้างทางจะไปไม่ได้ ต้องให้มันชัดเจน

การเจริญสติ เราอย่าปฏิเสธ ดูตะพึดตะพือไป เอ้า ! ฉันข้าวเสร็จแล้ว วางบาตร เช็ดบาตร ตอนเพลหามุมสงบ ดูตัวเอง มันจะมาเข้าแถว กำหนดกายเคลื่อนไหวสิ่งต่าง ๆ จะเข้าแถวมา ถ้าจะว่าแล้ว มันเป็นการดึงเอารูปต่าง ๆ เอาอะไรต่าง ๆ มารวม ๆ อยู่ที่สว่างแห่งความรู้สึกตัว ความรู้สึกตัวจะเห็นทั้งหมด อดีตชาติตั้งแต่โน่น ยี่สิบปี มันยังมาให้เห็น บางทีมันยังดันไปรู้อนาคตอีก บางทีมันก็หลอกเราตะพึดตะพือไป ความโกรธ ความโลภ ความหลง ความรัก ความชัง มันมา โน่นตั้งแต่ปีกลาย นี่มันมาฉายให้เราดู ความสุขมันตั้งแต่สองปีสามปีแล้ว มันมาฉายให้ดู อะไรก็ตาม มันดูดมาให้เราเห็น สนุก ถ้าจะพูดแล้วเหมือนดูละคร ชีวิตของเรานี่ คอยดูไป อย่าไปหลงในฉากต่าง ๆ กายนครมีประตูอยู่หกประตู

มีพระเจ้าจิตราชเป็นใหญ่ มีสติเป็นทวารบาล ถ้าไม่มีสติเป็นนายทวาร ก็ปล่อยให้อาคันตุกะเข้าไปในกายนคร จบแค่นี้

บทที่ ๕ ถังขยะสากลคือไตรลักษณ์ (ไตรลักษณ์สร้างปัญญา)

วันที่ ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๔๔

หันไปเอาสุขเอาทุกข์จากไตรลักษณ์ หันไปเอาอะไรจากไตรลักษณ์หลายอย่าง ไตรลักษณ์ก็ผันหัวเอา ไตรลักษณ์ก็มาให้ร้องไห้ ไตรลักษณ์ก็มาให้หัวเราะ ไตรลักษณ์มาให้เศร้าโศกเสียใจ บัดนี้ ไตรลักษณ์นี่สร้างปัญญา เห็นเท่านี้ก็ไปนิพพานได้ เอียงไปไหลไปสู่มรรคสู่ผล ถ้าเห็นจริง ๆ นะ เห็นด้วยญาณทัศนะ เห็นด้วยปัญญา มองอะไรก็ไม่เห็นแจ้ง ถ้ามองด้วยไตรลักษณ์ เห็นไตรลักษณ์นี่ หลวงพ่อเคยพูดอยู่เสมอ เหมือนเห็นถังขยะ

สมัยโน้นนานมาแล้ว คนญี่ปุ่นมาวัดป่าสุคะโต เขามีกระดาษ เมื่อใดไม่เห็นถังขยะ เขาจะไม่ทิ้งกระดาษ ถือไว้ในมือ บางคนเอาใส่กระเป๋าไว้เลย เขาไม่เห็นถังขยะ เออ ! พอเห็นถังขยะ เขาก็วางได้ ทิ้งได้ ปานนั้นแหละ เห็นไตรลักษณ์ปานนั้น เอาไปทิ้งตรงนั้นล่ะ ความโกรธก็ทิ้งลงได้ ความสุขก็ทิ้งลงได้ ความทุกข์ก็ทิ้งลงได้ ความยินดียินร้ายก็ทิ้งลงได้ เป็นถังขยะสากล ต่อไปนี้ วัดป่าสุคะโตคิดว่าจะทำถังขยะเหมือนกัน ขยะภายนอก ขยะเปียก ขยะแห้ง กินข้าวเสร็จ ขยะเปียกก็เทใส่คุ เอาไปทำปุ๋ยหมัก ขยะแห้งก็ไปใส่เตา **"ตานวล"** เอาไปเทกองไว้ตรงนั้น ใครไปใครมาก็มาเห็น **"ตานวล"** ก็บอก ไม่เชื่อเรา บางทีเอาไปเทใต้ต้นไม้ กองหน้าศาลาวัด เอาไปเทไว้ตรงนั้น ทั้งเศษอาหารทั้งเศษตำบักหุ่ง เทกองกันไว้ อันนี้เราเทใส่คุใส่ถัง เราก็เอาไปเทใส่ถัง ต่อไปหมักทำปุ๋ย เอาน้ำมันไปรดผัก ไล่แมลง เป็นปุ๋ยด้วย อันนั้นเป็นขยะภายนอก ขยะแห้งไปใส่เตาเผา ขยะเปียกก็ไปใส่ถัง หมักเป็นปุ๋ยเป็นประโยชน์

ขยะแห้งในใจเรา มีที่ทิ้งหรือยัง ความโกรธ ความโลภ ความหลง ความรัก ความชัง กิเลส ตัณหา ทิ้งใส่ไตรลักษณ์ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่ใช่ตัวตน อย่าไปยึด อย่าไปยึดไว้ อย่าไปยึดเอาสุข อย่าไปยึดเอาทุกข์ อย่าไปยึดเอาความรักความชัง อย่าไปยึดเอาความยินดียินร้าย ทิ้งทั้งนั้นล่ะ ถ้ากูไม่ได้ด่า กูไม่หายโกรธ อย่าถึงโน้น ทิ้งชะความไม่เที่ยง ความโกรธมันเที่ยงเมื่อไร ความทุกข์มันเที่ยงเมื่อไร ความปรุงนั่นเป็นฝีมือ ผลิตผลของสังขาร มันถือว่าความทุกข์ ความโกรธ ความรัก ความชัง มันเกิดมาจากสังขาร สังขารนี่มันจะเที่ยงเมื่อไร ฝีมือผลิตผลของสังขาร เหลวทั้งนั้น ล้มเหลว ไม่มีสาระเลย เราถูกเขาหลอกมาแล้ว

สังข์ทอง สีโหลินชัย ต้องบังคับเอาสุมณฑาคืนมาให้ได้เด็ดขาด จะไปหรือไม่ไป ก็จะขอสั่งพี่กุมภัณฑ์ก่อน ขอให้พี่กุมภัณฑ์มาก่อน ไม่ได้ จะไปหรือไม่ไป ไม่ไปก็คอขาดอยู่แถวนี้

จนสุมณฑาต้องตามมา มาแล้วยังให้อาไปสั่งกุมภัณฑ์สักหน่อยก่อน ไม่ได้สั่งกุมภัณฑ์เลย จะคืนไปอีก สินชัยก็จับดาบฟันคอลงไป มันมีอาลัย อาลัยในความทุกข์ก็มี อาลัยในความรักก็มี อาลัยในความโกรธก็มี อาลัยในความโลภความหลงก็มี ต้องเด็ดขาด ต้องมาหาความรู้สึกตัว สินชัยคือความรู้สึกตัว ศีลก็คือสีโห สมาธิก็เป็นปัญญา เป็นวงล้อ หมุนมันไป มันแหลกไปเลย ความโกรธแหลกลาญไปเลย ความรักความชังแหลกลาญไปเลย ความทุกข์แหลกไปเลย ไม่มีชิ้นดีเลย เหลือแต่ สติ ศีล สมาธิ ปัญญา แจ๋ว ! หมุนไปตรงไหนแหลกไปเลย ความโง่หลง งมงาย นั่น ! นี่ก็จริงไหม พิสูจน์ดูได้ คำพูดนี่นะ มันไม่มีอยู่ที่อื่นหรอก อยู่ที่ตัวเราแหละ ฝีมือเรานี่แหละ ตาที่เห็นอยู่นี่แหละ ทำกับมือเรานี่แหละ

ให้เป็นนักปฏิบัติเต็มที่ เดินไปไหนรู้สึกตัว เดินไปบิณฑบาตรู้สึกตัว ทำครัวรู้สึกตัว อาบน้ำรู้สึกตัว แปรงฟันรู้สึกตัว ปานนั้นแหละ เรียกว่าเสือ ลูกเสือมันต้องลายเหมือนพ่อ ให้ความรู้สึกตัวมันขึ้นสมอง มันเต็มไปหมด วันนี้พอเท่านี้

บทที่ ๖ ปฏิบัติแบบไหนดี

เช้าวันที่ ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๔๔

ฟังธรรม หลวงพ่อจะพูดให้ฟัง พิสูจน์ได้ ธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นวิทยาศาสตร์ ยิ่งกว่าวิทยาศาสตร์อื่น ๆ ความรู้สึกตัว พิสูจน์ว่ามันเป็นอย่างไร ถ้ารู้ว่ามันดีหรือมันชั่ว มันผิดหรือมันถูก ถ้าหลงมันเป็นอย่างไร มันดีชั่วผิดถูกอย่างไร เราก็ตอบได้ไม่ต้องมีคำถามที่ไหน เป็นการประจักษ์แจ้งแก่ผู้ศึกษาและผู้ปฏิบัติ

ถ้าเราไม่ใช่คนโง่ ตาสีตาสา หรือว่าอะไรก็ตาม แม้แต่ผู้ที่เป็นปัญญาชนมาจากต่างประเทศก็มี หรือว่าหลาย ๆ ชีวิตที่อยู่ร่วมกัน จบปริญญามาก็หลายคน เป็นนายร้อยนายพันก็มี เป็นแพทย์เป็นพยาบาลก็มี นี่เราไม่ใช่คนโง่ เรามาศึกษาว่ามันผิดถูกอย่างไร หรือว่าชีวิตของเราที่เป็นนักบวชมันเป็นอย่างไร ไม่ใช่เราคิดคนเดียว เราตัดสินใจคนเดียว มีแบบอย่าง เรามาปฏิบัติก็มีแบบอย่าง มีเส้นมีสายมีช่องทาง มีผู้ที่กรุยทางให้พวกเรา พวกเราก็สะดวก การบวชของพวกเรา พระพุทธเจ้า มีเจ้าชายสิทธัตถะเป็นแบบฉบับ เป็นต้นฉบับ นอกจากนั้น ก็มีเหล่าพระสาวกทั้งหลาย เป็นหมื่นเป็นพัน คนดัง ๆ ก็มี ยุคคนดังออกบวชสมัยพระพุทธเจ้า โมคคัลลา สารีบุตร อนุตรุทธะ อุบาลี อานนท์ มีแต่คนดัง ๆ ดังที่สุด หรือเลวที่สุด องคุลิมาร นี่สามารถปรับเป็นหนึ่งเดียวกัน คนดังคนเลวมาบวช เมื่อศึกษาพระธรรมวินัยแล้ว มันเป็นมิตรภาพขึ้นมาได้ โดยที่ไม่มีอะไรที่จะจัดสรรวรรณะ ศีลธรรม วัตรปฏิบัติ หรือธรรมะ เป็นสิ่งที่น่าอัศจรรย์ เราไม่ต้องลังเลสงสัย

ผมก็เคยคิด ผมมีลูกมีเมียเหมือนกันที่ออกมาบวช นี่มันถูกหรือผิดอย่างไร ทำไมเราต้องคิดจะบวช แล้วถามพ่อถามแม่ ไม่มีพ่อ ถามแม่ แม่ก็ไม่เห็นด้วย ถามน้อง ๆ น้อง ๆ ก็ไม่ค่อยเห็นด้วย ยอมแพ้แล้วหรือ น้องชายถาม ไม่ต้องยอมแพ้หรอก เรามีความสามารถปานนี้ เอ๊ะ ! เรามันคิดผิดไปนี่ ใคร ๆ พี่น้องก็ไม่เห็นด้วย เรามันคิดผิดคนเดียวหรือเปล่า ถ้ามันคิดผิดเราก็ดูสิว่า อ้าว ! แม้แต่สิทธัตถะก็ยังออกบวช หลายชีวิตก็ยังออกบวช เมื่อมองดูปัจจุบัน อ้าว ! คนนั้นก็บวช คนนี้ก็บวช ถ้ามองถึงพงศ์เผ่าเหล่ากอ ญาติพี่น้อง เขาก็เคยเป็นพระ หลวงพ่อใหญ่ เราเป็นเด็กเคยไปกราบไปไหว้ ตอนที่ท่านมรณภาพก็เคยไปนอนเฝ้ากับพ่อไปเก็บศพ เราก็เคยมีญาติผู้ใหญ่ไปบวช มันก็ต้องไม่ใช่เป็นความเลวซ้ำ

ยิ่งเรามาปฏิบัติธรรม หลวงพ่อเทียนมาสอนให้ยกมือสร้างจังหวะ เราก็พิสูจน์ดู ไม่เคยสร้างจังหวะเลย มีแต่นั่งหลับตาดู เราก็เคยศึกษามาเหมือนกัน อยู่ ๆ จะมาสอนให้ยกมือ

สร้างจังหวะ มันผิดถูกอย่างไร ทำแบบนี้มันดีอย่างไร ทำแบบนั่งสงบ ตั้งกายตรง มือขวาทับมือซ้าย กำหนด บริกรรม พุทโธ พุทโธ เอ้า ! ออกจากนั้นมา ทำยกมือสร้างจังหวะ เราก็มีสมอง เราก็สัมผัสได้สมองของเรา สัมผัสกับความสงบ สัมผัสกับความรู้สึกตัว มันเป็นอย่างไร มันก็ต้องพิสูจน์ ห้องพิสูจน์ ห้องกรรมฐาน ห้องทดลอง เอากายเป็นของทดลอง เอาใจเป็นของทดลอง เอาสติเป็นวิทยาศาสตร์ เข้าไปดูเข้าไปศึกษา เอ๊ะ ! มันก็ใช้ได้นี่ ทำดูๆ มันก็ใช้ได้ รู้สึกตัว รู้สึกตัว มันก็ใช้ได้ มันช่วยเรา จับหลักจับต้นสายปลายเหตุจากการศึกษาปฏิบัติ ทำสิ่งใด มันก็ต้องมีความมั่นใจจากการกระทำของตนเองบ้าง แล้วก็เห็นกับหูกับตาของเราแท้ ๆ ไม่ต้องไปคิดไปข้างหน้า ไม่ต้องไปคิดคืนข้างหลัง ไม่ได้เกิดความเชื่อเพราะคำบอกเล่า เราพิสูจน์ด้วยตัวเราเอง นี่วิธีที่เราทำนะ อย่ามาศรัทธาหลวงพ่อ อย่าไปศรัทธาคนนั้นคนนี้ ศรัทธาการกระทำของเรา ศรัทธาธรรมะที่มีไว้ในหลัก เหมือนเมื่อวานนี้ มีญาติธรรมมาจากยะลา มากราบ พาลูกพาเมีย ตอนเขาแต่งงานเราก็ไป เมียเขามีครรภ์ พาลูกอยู่ในครรภ์มากราบหลวงพ่อด้วย เขาก็เช่าพระหลวงพ่อทวดมาด้วย พระดังภาคใต้ หลวงพ่อทวดเหยียบน้ำทะเลจืด เอารูปหลวงพ่อทวดมาถวาย หลวงพ่อก็บอกว่า เออ ! หลวงพ่อทวดเป็นพระดังภาคใต้นะ สิ่งที่ท่านดัง สิ่งที่ท่านมีคุณภาพ เพราะท่านมีธรรมะ ท่านปฏิบัติธรรม ท่านชื่อหลวงพ่อทวดไม่ดีดอก แต่ว่าคุณธรรมที่มีในหลวงพ่อทวด คุณธรรมที่เกิดอยู่ในพระพุทธเจ้า หลวงพ่อทวดนำคุณธรรมนั้น ๆ มาปฏิบัติ พาให้หลวงพ่อทวดดี ทำให้เราเคารพ แต่ความดีไม่ใช่อยู่กับหลวงพ่อทวด พวกเราก็ดีได้ เอาคุณธรรมนั้น ๆ มาไว้ในเรา ความดีไม่ใช่มอบให้หลวงพ่อทวด เรามีสิทธิ์ที่จะดีได้ เรามีเมตตากรุณา เรามีความไม่เบียดเบียน เรามีสติสัมปชัญญะ เราไม่มีทุกข์ก็มีได้ ไม่ใช่มอบให้หลวงพ่อทวด หลวงพ่อโสธรก็เหมือนกัน พวกเรามีสติเหมือนกับหลวงพ่อทวด มีเมตตาเหมือนกับหลวงพ่อทวด มีความให้อภัย มีความไม่มีทุกข์เหมือนกัน

เรามีสิทธิ์ ไม่ใช่เราดี สิ่งที่พาให้เราดีคือธรรมะ นี่เป็นของที่ทุกคนปฏิเสธไม่ได้ ทุกคนยอมรับโดยดุษณี ยิ่งศึกษายิ่งศรัทธากับคำสอนของพระพุทธเจ้า ยิ่งเอามาไว้ในตัวเรา ก็ยิ่งดียิ่งพ้นภัย ยิ่งไม่มีภัย รู้รอบ รอบรู้ มีศีล ศีลก็ช่วย มีสมาธิ สมาธิก็ช่วย มีปัญญา ปัญญาก็ช่วยมีเมตตา กรุณา อุเบกขา ไม่มีทางที่จะตกไปในที่ชั่ว ผู้มีธรรม ผู้ศึกษาธรรม เราก็ต้องศึกษาเดินจงกรม เราสร้างจังหวะ เราเก็บเอาความรู้ ไม่ได้อยู่ที่ไหน ความรู้อยู่กับตัวเรา เราให้โอกาส ให้ความรู้เกิดขึ้น เอากายไปสัมผัส เอาจิตไปสัมผัส ให้รู้สึก รู้สึก กายอยู่ที่ไหนใจอยู่ที่นั้น สติอยู่ที่นั้น นี่ตอนที่เราฝึกหัด บทลำนำ บทท่องจำของพวกเรา ไม่ใช่ท่องด้วยปากเอากายไปท่องเอา เอาใจไปท่องเอา ท่องจำ ลำนำ ให้มันติด เหมือนเราท่องทางปาก

ท่องธรรมจักรสิบกว่าหน้า มันก็ติดได้ บางคนก็เก่งท่องปาติโมกข์ บางคนก็เก่งท่องหนังสือพระไตรปิฎกได้หมด นี่ก็จำ ปากมันติด มันก็ติดมันก็พูด บางทีตามันก็ติด ติดรูป หูมันก็ติด ถ้ามันไปท่องจำอะไรไว้ ภาษาของจิตใจของเรา เอาไปท่องกับความรู้สึกตัว เอากายไปท่องอะไร ๆ ก็รู้ไว้ รู้ไว้ รู้ไว้ มันท่องมันเคยมันชิน

สมัยเป็นเณร ก็ท่อง เวลาจะหลับก็ว่ากันไป ทั้ง ๆ ที่มันก็ครึ่งหลับครึ่งตื่น พอครูอาจารย์กระแอม ก็วินัยบัญญัติ อนุสาตร ๘ อย่าง นิสสัย ๔ ปัจจัยเครื่องอาศัยของบรรพชิต เรียกนิสสัย ๔ มีสี่อย่าง คือปากมันเคย มันก็ว่าไป เอ้อ ! เณรไม่ได้เล่นนะ กำลังท่องหนังสือ มันท่องหนังสือ ก็ว่าไป จนว่าจำได้ทุกวันนี้ เราก็ว่า จำติดปากได้หมด บัญญัติ ๒๒๗ ได้หมด มันติดปาก ตั้งแต่อายุสิบห้าปีโน่น

แต่ว่ากายกับใจที่มันไปติดความรู้สึกนี่ โอ้ ! ดีกว่า ปากที่มันไปจำเอามาพูด มันเห็นน้ำเห็นเนื้อกันจริง ๆ สัมผัส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง สัมผัสกับความสุข ความทุกข์ สัมผัสกับความไม่สุข ความไม่ทุกข์ สัมผัสกับความไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง สัมผัสกับความเมตตา กรุณา สัมผัสกับความให้อภัย สัมผัสกับความมีสติ แน่นอนที่สุด ถ้าจะว่านิ่งก็นิ่ง ถ้าจะว่านิ่มก็นิ่ม เย็นก็เย็น เย็นใจ ไม่ใช่เย็นกาย เย็นใจนี่ โอ้ ! มันไม่เหมือนเย็นกาย เย็นกายนี่มันไม่คงเส้นคงวา บางทีก็อาศัยน้ำยาวิทยาศาสตร์ อาศัยลมพัด อาศัยบรรยากาศ แต่ว่าเย็นใจไม่ต้องอิงอาศัยอะไร เย็น นิ่ม นิ่ง ไม่ไปที่ไหนหรอก ก็อยู่ตรงนั้นละ อันความรู้สึกตัวนำเราไป พาเราไป แต่ว่าลิขิตชีวิตเรา เป็นกรรมที่มันจำแนกไป กรรมที่การกระทำจากความรู้สึกตัวมันจำแนกไป พาเราไป ไปไหน ไปสู่ความหลุดพ้น ไปสู่วิมุต

ที่จริงมันก็ไม่ไปหรอก แต่ว่ามันเดินไป มันไปของมัน มันรู้อยู่ ไปไกลจากความหลง คิดหาความหลงแทบจะไม่มี ถ้ามันได้รู้สึกตัว ไปของมันไป รู้ไป เราฝึกนะ เด็กน้อยก็ยังฝึกได้ "ทัพพะสามเณร" นี่ อายุเจ็ดขวบได้เป็นพระอรหันต์นะ เอ้า ! หลานชายนั่งตัวตรง ๆ ยิ้มแย้มแจ่มใส ใจดี ฝึกแต่น้อย ๆ นี่ใจบริสุทธิ์ สิ่งที่เราทำนี่ มาเถิด มาพิสูจน์ พวกเราช่วยกัน พวกเราก็อบอุ่นใจดี มีเพื่อนมีมิตร มีสิ่งที่ศึกษาไม่เหลวไหล เป็นสิ่งที่มีแก่นสาร เรายกมือ สร้างจังหวะ รู้สึกตัว เดินจงกรม รู้สึกตัว เราประกอบอันนี้ เราทำงานนี้ ศึกษานี้ อันอื่นเป็นเรื่องปลีกย่อย เป็นอดิเรกไป ในบางโอกาสเรามีงาน ทำโน่นทำนี่ ก็ถือเป็นอดิเรก แต่ว่าการสร้างสติ เป็นกรรมของเรา มุ่งมั่นในจุดนี้ ทำอะไรอยู่ก็มุ่งมั่นในสิ่งนี้ จนมันเห็นกระแส

เหมือนเมื่อวาน หลวงพ่อเขียนหนังสือหกเรื่อง ต้องส่งภายในวันที่ยี่สิบ พอเขียนไป มันก็เหนื่อย ตามันเหนื่อย ก็ไปนอนหลับตา การนอนหลับตามันก็ยังเห็นหนังสือ มันก็ยัง

เห็นร่อง เห็นใบที่หนึ่ง ใบที่สอง มันไม่ได้หลับ มันก็ยังเห็น สิ่งที่เราจะต้องเขียน อะไรต่าง ๆ มันก็ยังเห็น พอมันหลับตาสบาย พอมันตื่นขึ้นมาก็เขียน มันรู้แล้วมันจึงเขียน มันเห็นแล้วมันจึงเขียน หลับตามันก็ยังเห็น มันติดน่ะ เราทำสิ่งใดมันมีสมาธิ มันไม่ได้ล้มเหลว แม้ว่าเราไม่ได้ทำ มันยังแจ๋ว เป็นกระแสต่อเนื่องอยู่ เป็นทางที่มันจะต้องดำเนินไป เหมือนกับเราทำงาน เราเหนื่อยเรานั่งพัก แต่ว่าใจเรามันยังอยู่โน่น อยู่กับงาน มันไม่ได้ขี้แพ้ ไม่ได้วางไม่ได้หนีไปไหน บางทีเราอาจจะไม่ได้เดินจงกรม บางทีเราอาจจะไม่ได้สร้างจังหวะ ยกมือเคลื่อนไหว อาจจะไปตำน้ำพริก อาจจะไปหั่นผัก จุดฟืนหุงต้ม ชีวิตประจำวัน แต่จุดเด่นก็คือความรู้สึกตัว มันเป็นกระแส ทำจนมันเป็นกระแส

พระอริยบุคคล คือผู้ที่เห็นกระแสแห่งมรรคผล นิพพาน ถ้าเห็นกระแส มันก็ไปแล้ว เหมือนแสงสว่างที่มีไฟฉายเกิด เราก็ไปตามกระแสแห่งแสงสว่าง เดินจากกุฏิมาศาลาไก่ เดินจากศาลาไก่ไปกุฏิ กระแสแห่งแสงสว่างพาเราไป เป็นกลางคืน ถ้าเป็นกลางวัน ก็แสงสว่างแห่งดวงตามันก็พาเราไป ถ้าแสงแห่งมรรคผล นิพพาน ยิ่งประเสริฐกว่านี้ มันไป มันเห็นอยู่ มันไม่มองเห็นความโลภ ความโกรธ ความหลง มันไม่มองเห็นกิเลสตัณหา เราได้กระแส

ถ้าปุถุชนนี่ อาจจะเห็นกระแสไปทางอื่น บางทีเห็นกระแสแห่งอบายภูมิก็มี พลัดตกลงไปในอบายภูมิ ทำดีได้ยาก ทำชั่วได้ง่าย ทำดีนี่ โอ้ย ! เหมือนเข็นครกขึ้นเขา ถ้าทำชั่วเหมือนเข็นครกลงเขา มันเป็นกระแสแห่งปุถุชน กระแสแห่งพระอริยเจ้า ทำดีมันเข็นครกลงเขา ทำชั่วเหมือนเข็นครกขึ้นเขา คนละกระแสกัน ก็ต้องศึกษาฝึกหัดให้มีกระแสจนได้ที่ เขาเรียกว่าอกุปธรรม อกุปธรรมคือธรรมที่ไม่เสื่อม ถ้ายังไม่ได้ที่เป็นอุปธรรมเป็นธรรมที่เสื่อมได้ ต้องเห็นกระแส กระแสแห่งมรรคผล นิพพาน กระแสแห่งไตรสิกขา มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม

ความรู้สึกตัวน่ะ เป็นกระแส เป็นดวงตา เห็นแสงสว่างแห่งปัญญา เป็นรูป เป็นร่อง เป็นรอย รอยศีล รอยสมาธิ รอยปัญญา ดำเนินไป เอียงไปสู่ความหลุดพ้น สู่ความพ้นทุกข์ ไม่มีวิธีอื่นดอก ตัดประเด็นทั้งหลายลงมา พวกเรา อย่ามัวลังเลสงสัย อย่าเป็นห่วงบ้านห่วงเรือน เมื่อวานก็มีญาติธรรมมาจากสารคาม พากันมาปฏิบัติ ชวนญาติมา ญาติก็ยังห่วงลูกห่วงเมีย เมียไล่หนีมา ก็ยังตัดใจไม่ได้ ว่าจะไปหรือจะอยู่ จะไปอย่างไรจะอยู่อย่างไร ยังตัดสินใจไม่ได้ มันมีกระแสแบบนั้น เชือกผูกคอ ปอผูกศอก ปลอกตอก ผูกสัน ใส่เท้าใส่ขา กระแสแห่งบ่วงมาร มันข้องมันติด บางทีเราก็ต้องสู้ ต้องผ่าตัด บางโอกาสต้องผ่าตัด ต้องแหกคอก เหมือนพวกเราออกมาบวช แหกคอก ก็เห็นกันอยู่นี่แหละพวกเรา มันก็ดีแล้ว ที่มาน่ะ จะถอยหลังไปทำไม บุกหน้าละพวกเรา โน่นละธงชัย พวกเราคือวิมุตติแห่งความหลุดพ้น

หลวงพ่อจะเป็นผู้พูด ท่านทั้งหลายเป็นผู้ฟัง เรื่องธรรมะไม่ใช่พูดให้จำ พูดให้ไปลองทำดู เอาไปสัมผัส เอาไปต่อ เอากายไปต่อเอา เอาใจไปต่อเอาความรู้สึกตัว ต่อเอาความอ่อนโยน ต่อเอาความอ่อนน้อม ความรู้สึกตัวมันอ่อนน้อม มันอ่อนโยน มันไกล่เกลี่ย มันสุขุมมันรอบคอบ รอบรู้ ความรู้สึกตัวมันอ่อนน้อมที่สุด เท่ากับว่าเราได้ว่านะโม นะโมตัสสะภะคะวะโต อันนี้เป็นภาษาคำพูด แต่ตัวนะโมจริง ๆ ก็คือความรู้สึกตัว ตั้งต้นจากความรู้สึกตัว

มันเหมือนกับที่เกิดของกุศล เหมือนกับที่เกิดของลูกคือพ่อกับแม่ ที่เกิดของกุศลก็คือความรู้สึกตัว ที่เกิดของอกุศลก็คือความหลง เป็นบุพกิจบุพกรเบื้องต้นของผู้ปฏิบัติ ความรู้สึกตัวเหมือนกับฐาน เหมือนกับเราจะสร้างบ้าน วางกฎิ ก็ตั้งเสา จึงจะมีคานมีขื่อ มีหลังคา ฐานมันต้องอยู่ตรงนี้ ให้สมกับชื่อว่ากรรมฐาน คือที่ตั้งแห่งการกระทำ อย่าไปใช้ความคิดอะไร เอาการกระทำ เอาการกระทำบุกเบิกไป ทุกวันนี้เรามีความรู้กันมาก

สมัยครั้งพุทธกาลไม่มีหนังสือตำราอ่าน เรื่องของศาสนาเรื่องของการปฏิบัติ หรือเรื่องของมรรคผล นิพพาน คำพูดที่เราสวดเมื่อกี้นี้ก็ไม่มี ว่ารูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญาไม่เที่ยง สังขารไม่เที่ยง รูปไม่ใช่ตัวตน เวทนาไม่ใช่ตัวตน สัญญาไม่ใช่ตัวตน สังขารไม่ใช่ตัวตน วิญญาณไม่ใช่ตัวตน คำพูดอย่างนี้ไม่มี เป็นการปฏิบัติที่ไปพบเห็นแล้วจึงเกิดคำพูดทีหลัง ปฏิบัติเป็นหนึ่ง ปริยัติเป็นสอง พูดเป็นปริยัติ ปฏิบัติคือการสัมผัส สัมพันธ์ที่รู้สึกตัวที่รู้สึกตัวก็กลายมาเป็นคำพูด มีตั้งแปดหมื่นสี่พันเรื่อง มีชื่อต่าง ๆ กันไป แต่ถ้าเราถือความสะดวก สิ่งไหนไม่เที่ยงเราก็ชี้หน้ามัน นี่คือการปฏิบัติ

อย่าเป็นทุกข์กับความไม่เที่ยง อย่าเป็นทุกข์กับความทุกข์ อย่าเป็นทุกข์กับความไม่ใช่ตัวตน ถ้าเราจะใช้ความรู้เพื่อให้เกิดการกระทำภายในจิตวิญญาณหรือปัญญา ปัญญาก็เกิดจากการกระทำก็ได้ อย่าเป็นทุกข์กับความไม่เที่ยง เราทำแล้ว อย่าเป็นทุกข์กับความทุกข์ มันเป็นทุกข์สองต่อ ความร้อน ความหนาว ความหิว ความปวดเมื่อย มันเป็นทุกข์ ทุกขเวทนาเราก็ยังเป็นทุกข์เพราะทุกข์นั่นอีก เราเห็นสิ่งเหล่านี้ว่า เอ้อ ! มันเป็นความไม่เที่ยง กลายเป็นปัญญาไป ความไม่เที่ยงก็เป็นปัญญา ความทุกข์ก็เป็นปัญญา ความไม่ใช่ตัวตนก็เป็นปัญญา สะดวกในการที่จะสร้างปัญญา ถ้าเราทำถูก ถ้าเราทำไม่ถูก มันก็สะดวกที่จะสร้างความทุกข์ ความไม่เที่ยงก็ทรุดตัวลงมาเป็นความทุกข์ ความเป็นทุกข์ก็เอามาเป็นทุกข์ ความ

ไม่ใช่ตัวตนก็เอามาเป็นทุกข์ ที่สุดมันก็หันหลังให้กัน หันหลังให้กับความทุกข์ หันหน้าให้กับความไม่ทุกข์ อันหนึ่งหันหลังจากความทุกข์ หันหน้าไปสู่ความไม่ทุกข์ มันก็เป็นหน้ามือหลังมือ มันก็แค่นี้เอง

การศึกษาธรรมะ เรามีตัวรู้ ก็มีตัวหลง ความหลงเป็นหลังมือซะ ความรู้สึกตัวเป็นหน้ามือซะ แต่หน้ามือหลังมือก็สามารถที่จะเปลี่ยนได้ ไม่ต้องมีบุคคลที่หนึ่ง ที่สอง ที่สาม ไม่ต้องมีวัตถุที่หนึ่ง ที่สอง ที่สาม เปลี่ยนมันเลย เปลี่ยนหน้ามือเป็นหลังมือ ความหลงเปลี่ยนเป็นความรู้ ความรู้เราก็สร้างเอา สร้างเอาตะพึดตะพือ เอากายสร้าง อย่าให้มันเคลื่อนไหวฟรี ๆ หัดเติม โดยเฉพาะรูปแบบที่เราทำนี่ มันเป็นเจตนาด้วย มันช่วยเรา ยกมือสร้างจังหวะหรือเดินจงกรม ประมาณเจ็ดก้าว ก้าวคี่ มันจะได้กลับซ้ายที ขวาที หรือเก้าก้าวกลับซ้ายที ขวาที มีจุดหมายปลายทาง ให้รู้จักกลับ หัดกำหนด หัดเจตนา หัดอยู่ในกรอบ หัดอยู่ในรูปแบบ หัดอยู่ในพิมพ์ จะเกิดเป็นรูปร่างลักษณะ เป็นนิสสัย นิสสัยมันก็มีกรอบ ปัจจัยมันก็มีกรอบ ไม่ใช่สมองอย่างเดียว

เหมือนที่เราว่าขอให้เป็นนิสสัยเป็นปัจจัย ให้ได้บรรลุมรรคผล นิพพาน ในอนาคตกาลเบื้องหน้าโน้นเทอญ นิสสัยมันต้องมีกรอบ ปัจจัยมันต้องมีกรอบ กรอบของนิสสัย มันก็คือปฏิบัติรูปแแบบกรรมฐานทั้งหลาย ที่ตั้งของการกระทำทั้งหลาย โดยเฉพาะพิมพ์ใหญ่ๆ รูปแบบใหญ่ๆ ก็คือสติปัฏฐาน ๔ ของที่เป็นดุ้น ๆ มีสติเห็นกาย เอาไปเลย ใครก็มีกายทั้งนั้น สติก็อยู่ที่นั้นแล้ว เอามาต่อเอามาสัมผัส เอามาทำ เอากายไปต่อเอาสติ เอาสติไปอยู่ในกาย ไปรู้ไปเห็นกาย อย่าหันหน้าไปทางอื่น หันหน้าเข้าหากัน ถ้าเป็นตาในก็หันหน้าไปหากาย ถ้าเป็นตาเนื้อก็หันหน้าไปดูมัน มันจึงจะเห็น เรามองดวงดาว เรามองทิศเหนือทิศใต้ เรามองก้อนเมฆต้องหันหน้าไปตรงทิศ อย่างดูอะไร มันมีหน้าเนื้อหน้าใน ชีวิตของเรา หน้าเนื้อก็คือหน้าตาหันหน้าไปทางไหนก็ไป เหมือนแสงไฟฉาย ไปทางเดียว แต่หน้าในมันมีหน้ารอบ หน้าในมันก็ปลิ้นปล้อน ไปได้ทุกสารทิศ แต่เราพยายามผินหน้าไปให้ตรง ๆ ความรู้สึกตัวไปดูกายเรื่องเดียว อย่าไปดูอื่น ๆ มีอันอื่นที่จะให้สนใจก็อย่าไปสน ตัดเข้ามา มาดูเรื่องกาย มาดูเรื่องกาย มาดูมาเห็น มารู้มาเห็น มาพบมาเห็น เรื่องของสติ ไม่ใช่คิดเห็น

ความคิดเห็นมันเป็นเรื่องของสมอง มันเป็นสมองไปแล้ว เราเก่งมากเรื่องของความคิดนี่ การศึกษาเขาสอนให้เราคิด สอนให้ใช้สมอง แต่ว่าการที่จะมาดูด้วยความรู้สึกตัวนี่ เป็นการกระทำ ไม่ใช่ความคิดนะ

รู้สึกตัว หันหน้า สติเป็นหน้าใน ตาในของเรา มาดู มาดูกาย เราหาเรื่องที่จะให้มันเห็น อย่าไปดูทั้งดุ้น ดูเฉพาะจุด เราจะต้องหัด ถ้าจะดูลมหายใจก็ดูลมหายใจ ตั้งไว้ มันหลุดไปที่ไหนก็เอามาตั้งไว้ มันหลุดไปเรารู้จักเอามาตั้ง ไอ้ตัวนี้ละปฏิบัติ ปฏิคือกลับมา มาตั้งไว้ ไม่ใช่มานั่งหลังขดหลังงอ ก็ปล่อยให้มันคิดไปแปดชั่วโมงแล้ว ก็ปล่อยให้มันคิดฟุ้งซ่าน ไม่ใช่ ต้องเอามาตั้งไว้ กลับมาตั้งบ่อย ๆ มันหลุดไปเอามาตั้งบ่อย ๆ เหมือนกับเด็กตั้งไข่ หัดนั่ง หัดเดิน มันล้มไป มันลุกขึ้นมานั่ง มันวิ่งไป มันล้มไป มันลุกขึ้นมายืน เดินล่ะมันดี มันวิ่ง ล้มแล้วไม่ลุก มันก็ไม่มีทางที่จะเป็นอะไรไปได้ ก่อนที่เราจะเก่ง มันก็เหมือนกัน พอเรามาตั้งไว้ที่ลมหายใจ พอคิดไปทางอื่น กลับมาตั้งไว้ ตั้งไข่ ตั้งไข่ แม่ร้องเพลงกล่อมลูก ตั้งไข่ ตั้งไข่ หรือเอามาตั้งไว้ที่กาย กายเราก็มีรูปแบบ ยกมือสร้างจังหวะ มาตั้งไว้ มันหลุดไปทางอื่น ก็กลับมาตั้ง ให้มันเก่งทางนี้ อย่าให้เก่งทางสมอง มันจะไม่เป็นกรรมฐาน ถ้าเก่งทางสมอง มันจะเป็นจินตญาณ จินตญาณนี่ผิวเผิน มิใช่วิปัสสนานะ นักปฏิบัติธรรมจะพับเข้าไปในจินตญาณมากทีเดียว รู้อะไร โอ ! รู้มาก ผลที่สุด ทำลายความโลภ ความโกรธ ความหลง ไม่ได้เลย มีทิฏฐิมานะเต็มตัว เอาตั้งไว้ อย่าไปใช้ความคิด อย่าไปใช้สมอง มันจะเป็นจินตญาณ ทำให้มันเป็น ความรู้มันไม่เป็น

การกระทำนี่มันเป็น เอาไปเอามามันก็กลับของมันเอง เอาไปเอามา มันก็อยู่ของมันเอง มันหลงมันไม่ถูก ความไม่หลงนี่มันถูก ความทุกข์มันไม่ถูก ความไม่ทุกข์นี่มันถูก นี่มันก็ไม่มีใครบอก เป็นปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหี ติ คำสอนพระพุทธเจ้าต้องเป็นอย่างนี้ ไม่มีคำถาม มีแต่คำตอบ ความรู้ความหลงเป็นอย่างไร สัมผัส ความไม่เที่ยงเป็นอย่างไร เห็นความไม่เที่ยงว่ามันเป็นอย่างไร ตัวมีปัญญาหรือว่าความหลง เมื่อความไม่เที่ยงเกิดขึ้น มันก็เป็นปัญญาหรือเป็นความหลง เมื่อสิ่งเป็นทุกข์เกิดขึ้น มันเป็นปัญญาหรือมันเป็นความหลง ตรงนี้ก็เป็นปัญญา มีแต่แหล่งที่ทำให้เกิดปัญญา ถ้าเราทำถูก ถ้าเราทำไม่ถูก มันก็เป็นความหลง กายเท่านี้แหละ กายใจเท่านี้แหละ เป็นแหล่งแห่งเกิดความหลง เป็นแหล่งแห่งเกิดปัญญา เราจะใช้อย่างไร หลวงพ่อว่าไม่มีวิธีอื่น กรรมฐานเท่านั้น ที่จะต้องทำให้เกิดประจักษ์แจ้งในชีวิตของเรา

ความประจักษ์แจ้ง ก็คือรู้เรื่องกายเรื่องใจ บาปบุญ สวรรค์ นิพพาน เปรต นรก อสูรกาย มันก็อยู่ตรงนี้ ศีล สมาธิ ปัญญา ก็อยู่ตรงนี้ กิเลสพันห้า ตัณหาร้อยแปด ก็อยู่ตรงนี้ เอามาดูเถอะ มาลงทุนสักหน่อย อันอื่นเราลงทุนมามากแล้ว ไปไกลแล้วเรื่องสมอง สามสี่วันมานี่ ก็ได้พูดว่า อยู่นี่มีผู้จบปริญญา มีนายร้อยก็มี เราไม่บกพร่องหรอก แต่มาเสริมตรงนี้

เสริมตรงความรู้สึกตัวนี่เข้าไป กลับมา กลับมาตั้งตรงนี้เสียก่อน ต้องมีที่ตั้ง

กรรมฐานไม่ต้องใช้สมอง เอามาตั้ง เอามากระทำ บุพกิจ บุพกร เอามากระทำ เอามาสัมผัส เอามาต่อ ลองดู มันก็ไม่ยาก มันก็ไม่ง่าย ทำใหม่ ๆ ง่ายที่จะหลง ถ้าไม่หลงก็พลัดเข้ามา ความง่วงเหงาหาวนอนบ้าง ความคิดบ้าง สัมผัสดู นั่นละก็จะเป็นประโยชน์ ความง่วงมาฉายให้เราเห็น เราก็จะรู้ เอาประสบการณ์ เอาความคิดของเรามาฉายให้เราเห็น เราก็จะรู้ สติก็ไปรู้อะไรหลาย ๆ อย่าง เป็นบทเรียน เป็นประสบการณ์ แต่ว่าขอให้มีประสบการณ์ ความง่วงก็ทำให้มีประสบการณ์ อย่าถือเป็นอย่างอื่น ความคิดก็ให้ถือว่าเป็นประสบการณ์ เป็นบทเรียน อย่าไปถืออย่างอื่น อย่าไปถือว่าเราง่วง โอ้ย ! ไม่ไหว เรื่องใหญ่เสียแล้ว ถือเป็นประสบการณ์ ถือเป็นบทเรียนซะ มันเห็น มันผ่านมาให้เราดู ความเท็จความจริง เป็นอย่างไร มันมาบ่อย ๆ ก็รู้ รู้แจ้งในเรื่องนั้น มันไม่จริงอย่างไรดอก ความง่วงนี่อย่าไปยอมแพ้มัน พยายามรู้สึกตัว รู้สึกตัว เอาไปเอามา มันก็ไม่มีสาระอะไร

ความคิดก็เหมือนกัน อย่าไปกลัวมันเลย มันไม่เก่งเหมือนยุง ยุงมันยังมีเขี้ยว มันยังมีเชื้อ บางทีแต่ก่อนมีเชื้อมาลาเรียด้วย เดี๋ยวนี้มีเชื้อไข้เลือดออก แต่ความคิดไม่เก่งขนาดนั้นหรอก ต้องมีวัตถุไปคุ้มกัน เหมือนเดี๋ยวนี้ ไข้เลือดออก ทางสาธารณสุขเขาก็มาพ่นยาตามหมู่บ้านต่าง ๆ อันความคิดนี่ มันไม่ร้ายขนาดนั้น ไม่ต้องมีเครื่องพ่น ไม่ต้องมีงบประมาณ ไม่ต้องมีวัตถุอะไร เพียงแต่ว่าเรารู้สึกตัวเท่านั้น เปลี่ยนมันเลย เราคนเดียว วัตถุก็ไม่ต้องหาที่ไหน อยู่ในนั้นแล้ว รู้สึกตัว รู้สึกตัว เวลาใดที่มันคิด รู้สึกตัวแล้ว ไม่ต้องไปมีวัตถุที่หนึ่งที่สองมาไล่ยุง ไล่ยุง เราจะเอามือไปไล่ แต่ความคิดนี่ บางคนก็ยอมแพ้ ประสาความคิดก็ยอมแพ้ กายเป็นความทุกข์ เครียด แหมวันนี้หนูเครียด หลวงพ่อ คิดมาก มันคิดมาก มันเครียด หลวงพ่อบอกว่า นักกรรมฐาน อย่าพูดคำนี้ พูดแบบมีชั้นเชิง ให้พูดใหม่ เห็นมันเครียด เห็นมันคิด ไม่ใช่หนูเป็นผู้คิด ไม่ใช่หนูหรือผมเป็นผู้คิด เห็นมันคิด เห็นมันเครียด อ้าว ! ต้องมีชั้นเชิงหน่อย ชั้นเชิงดีมาก ถ้าเห็นมันคิดหรือว่าเป็นผู้คิด ถ้าเป็นวิชากีฬา เราก็มีชั้นเชิงแล้วล่ะ เหนือกว่าเขา เหนือกว่าคู่แข่ง ความคิดเป็นคู่แข่ง ตัวรู้สึกตัว ตัวเห็นความคิดนี่ เป็นชั้นเชิงที่ดีกว่า เป็นผู้ชนะได้ ถ้าเป็นผู้คิดชนะไม่ได้ ถ้าเป็นผู้ง่วงก็ชนะไม่ได้

สาเหตุที่มันง่วง ดูดี ๆ เอาแบบหลวงพ่อว่า เอ้า ! มันง่วง เห็นมัน สะดุ้งขึ้นมา ถ้าเห็นความง่วง ก็อ่อนข้อไป หลับตาปี๋ เอาแล้วไปแล้ว เขารุมแล้ว อยู่ในวงล้อมเขาแล้ว เหมือนตำรวจชายแดนอยู่ในวงล้อมของผู้ก่อการร้าย ในหลวงต้องไปขึ้นเครื่องบิน ประกาศอยู่ท้องฟ้า ในหลวงมาเยี่ยม ออกมาทางนี้ สมัยหินร่องกล้า ภูขี้เถ้า ในหลวงของเราต้องบินขึ้นบนท้องฟ้า

บอกตืออกมาทางนี้ มีกำลังใจก็บุกเข้ามาได้ ปลอดภัย อย่าให้มันตกวงล้อม ถ้ามันง่วง ก็คิดถึงพระพุทธเจ้า คิดถึงเหล่าพระสาวก

ปกติมันกลัว พระพุทธเจ้าก็ยังบอก ถ้าภิกษุทั้งหลายออกไปอยู่ป่าโน่น โคนไม้โน่น เรือนถ้ำ ป่าชัฏ เวลาใดที่มันเกิดความกลัวขึ้นมา ก็คิดถึงพระพุทธเจ้า พระบางรูปก็คิดถึงพระพุทธเจ้า ความกลัวก็หายไป บางทีมีกำลังใจ ทุกวันนี้เรามีกำลังใจเยอะแยะ ไม่เหมือนสมัยครั้งพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าองค์เดียว สมัยสิทธัตถะ เดินกลางป่าผู้เดียว นี่เรามาอยู่สุคะโต โอ้ ! มีกัลยาณมิตร มีเพื่อน มีสถานที่ ไม่เปลี่ยวเลย เราอย่าปล่อยให้มันอ่อนแอ เข้มแข็ง เพื่อนของเราเดินอยู่ตรงนั่น คนนั้นอยู่กุฏิหลังนี้ อาจารย์ หลวงพ่อ อยู่โน่น สนุก ดูพวกเรา สัมผัสสัมพันธ์ดู

ให้เห็นกาย อย่างที่มันเห็นบ่อย ๆ เห็นกายกับใจ ใจก็อย่าไปเฝ้าดูเห็นหัวใจเต้นไม่เอานะ เห็นเวลามันคิด ถ้าไม่คิดก็ไม่รู้ไม่ชี้มัน มารู้เรื่องกาย เวลาใดมันเคลื่อนไหว มันเคลื่อนไหวของกายคือมันคิดนั่นแหละ การเคลื่อนไหวของมือ การเคลื่อนไหวของจิตคือมันคิด การเคลื่อนไหวของรูปของกายคือมันเดิน ยืน นั่ง มันนอน มันยกมือ นี่เป็นการเคลื่อนไหว มันต่างกัน อย่าไปเฝ้าดูความคิด ถ้ามันไม่คิดแล้วล่ะก็ ไม่ต้องไปยุ่งกับมัน อย่าไปกังวลกับมัน เอาทิ้งมันเลย เรื่องของจิตทำใหม่ ๆ อย่าไปสนใจมัน เวลามันคิดก็ให้ฆ่ามัน เพียงว่ามันเป็นอาการของใจ เป็นการเคลื่อนไหวของจิตของใจ อย่าไปให้ความสำคัญ อย่าไปยุ่งยาก อย่าไปเอาถูกเอาผิดกับความคิด ถือว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย บางคนถือว่าเป็นเรื่องใหญ่ ความคิดนี่ ไม่รู้มันคิดอะไร ไม่รู้มันคิดอะไร ความคิดนี่มันจิ๊บจ้อย เรื่องใหญ่คือเรื่องกายเคลื่อนไหว ให้รู้สึกตัว ให้รู้สึกตัว กลับมาได้ เอาหาวิธี หวดมือแรง ๆ ก็ได้ เดินเตะเท้าไปก็ได้ ไวขึ้นก็ได้ ถ้ามันง่วง เฉิบ เฉิบ เฉิบไป ใส่ความรู้สึกเข้าไป เติมความรู้สึกเข้าไปให้แม่นยำและชัดเจน อย่าไปอ่อนแอ หน้าตาก็วางให้ยิ้มแย้มแจ่มใส อย่าไปกด อย่าไปกลึง

อะไรมันจะยาก พอทำลงไปก็คิดว่ามันจะยาก ยังไม่ทำก็คิดว่าจะยาก อันนั้นไม่เป็นผู้ที่บุพกิจบุพกรไม่ดี เราต้องถือว่าเราคนหนึ่ง ลูกพ่อโน้นแม่นี้ เราคนหนึ่ง พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ พระสาวก ก็เหมือนเรา บางทีเลวที่สุด ฆ่าคนเป็นพัน ๆ คน ก็ยังได้บรรลุธรรม จนที่สุดก็ยังมี มั่งมีที่สุดก็ยังมี ทุกระดับ ผู้หญิง ผู้ชาย เด็กก็มี **"ทัพพะสามเณร"** เจ็ดขวบเท่านั้น ได้บรรลุธรรม บ้าก็ยังบรรลุธรรม นางปฏาจาราเป็นภิกษุณีปฏาจารา ได้เป็นพระอรหันต์ บ้า ไปแต่งงานชอบหนุ่มยากจน พ่อแม่ก็ไล่หนี ไปอยู่ในป่า ไปเกิดลูกอยู่ในป่า เกิดลูกคนที่สองอยู่ในป่า สามีไปหาตัดไม้มาทำหลังคา งูกัดตาย อุ้มลูกสองคน ซัดเซพเนจร

กลับมาบ้าน ระหว่างทางกลับบ้าน ก็เกิดพายุใหญ่ ช่วงหนึ่งต้องข้ามลำห้วยซึ่งน้ำกำลังเชี่ยว นางเอาลูกคนเล็กข้ามไปก่อน เอาลูกคนโตไว้ฝั่งนี้ ตามนิทานเขาเล่า พอเอาลูกคนเล็กไว้ฝั่งโน้นแล้ว ก็กลับมาเอาลูกคนโต ระหว่างอยู่กลางน้ำ เห็นเหยี่ยวนกอินทรี กำลังบินโฉบลงมา ปฏาจาราก็โบกมือไล่ ร้องเสียงดังลั่น เหยี่ยวอินทรีก็โฉบเอาลูกคนเล็กไป ลูกคนโตที่อยู่ฝั่งนี้เห็นนึกว่าแม่เรียก ก็วิ่งลงมา จมน้ำตาย เอ้า ! เป็นบ้า สามีก็ตาย ลูกก็ตาย เอ้า ! ไม่มีใคร เลย คิดถึงพ่อ คิดถึงแม่ กลับไปหาพ่อแม่ ได้ข่าวว่าพ่อแม่ก็ตายหมด เป็นบ้า แก้ผ้า เดินซัดเซพเนจรเข้าไปในวัด พวกชาวบ้านทั้งหลายเอาค้อนขว้าง สามเณรทั้งหลายก็เอาค้อนขว้าง ไล่ออกจากวัด ไม่ให้เข้าวัด ไม่นุ่งผ้าเลย พระพุทธเจ้าก็บอกว่าให้ภิกษุณีเอาผ้าไปนุ่งให้ พาเขาเข้ามา มาเทศน์มาสอน ผลที่สุดก็เป็นคนดี ได้บวชเป็นภิกษุณี ได้บรรลุธรรม

พวกเรานั่งอยู่นี่ มีนายแพทย์ มีพยาบาล มีพระสงฆ์องค์เจ้า นายร้อยปริญญา ไฮ้ ! เราก็มนุษย์สมบัติแล้ว ยกมือขึ้นรู้สึกตัวได้ เวลาใดที่มันคิด เปลี่ยนมาเป็นรู้สึกตัวได้ เวลาใดที่มันหลง เปลี่ยนความรู้สึกได้ เปลี่ยนมันตะพึดตะพือ หลักของเราคือความรู้สึกตัว นี่ ! เรื่องชีวิตเราก็มีเท่านี้ มันไม่มากดอก น้อย ๆ มีตัวรู้กับตัวหลงนี่ ทำลงไป ตั้งฉากใหม่เรื่อย ออกฉากใหม่เรื่อย ทำใหม่ ๆ ต้องมีฉากด้วยนะ อย่าไปนั่งนานเกินไป เปลี่ยนอิริยาบถให้มันใหม่อยู่เรื่อย นั่งนานมันก็จะพร่า สร้างจังหวะนาน ๆ ไป มันพร่า เปลี่ยนเป็นยืดตัวขึ้น พักสักหน่อยก็เริ่มต้นให้มันใหม่ อิริยาบถใหม่ ๆ ความรู้สึกตัวมันจะใหม่ มันจะชัดเจน เหมือนเราสอนเด็กน้อย ชั่วโมงมากเกินไป มันพร่า มันไม่รู้เรื่อง สอนน้อย ๆ ไปก่อน สอนตัวเองก็เหมือนกัน เดินไป รู้สึกพอมันจะพร่า ครึ่งรู้ครึ่งหลง ก็หยุดนั่ง หายใจเข้า หายใจออก วางหน้าใหม่ ตั้งวางใจใหม่ วางหน้าเนื้อ วางหน้าใน ลักษณะให้ใหม่ ให้ชัด ให้รู้สึก ปรับปรุง เหมือนกับเราถ่ายภาพ เราจะหามุมให้มันสวย ไม่ใช่ว่าเราจะกดตะพึดตะพือ ภาพไม่งาม

การเจริญสติเพื่อให้มันชัดก็ต้องมีมุมมีฉาก รูปแบบ บางทีสร้างจังหวะนี่ มันไม่ชัด บางทีเดินมันไม่ชัด ทำอย่างไง เอามุมใหม่ พักใหม่ อาจจะนั่งหายใจลึก ๆ เข้าออก สักสองรอบ สามรอบ แล้วก็มากำหนดให้มันชัด ถ้ามันไม่ชัด มันจะเสียนิสัย ทำไปงั้นแหละ บางทีก็พูดกันไปทำกันไป บางทีก็ดูโน่นดูนี่ ใจออกไป มือก็ทำอยู่ กลายเป็นกิริยา กลายเป็นกตัตตากรรม ไม่มีผล ฟรี เป็นกรรมที่ฟรี ถ้าเคลื่อนไหวมือก็เคลื่อนไหวฟรี ๆ ไม่มีกรรม กรรมไม่มีผล กรรมฐานมันต้องมีเจตนา ต้องรู้ ถ้าไม่รู้ อย่าไปทำ หัดนิสัย หัดปัจจัย ยกมือขึ้นให้รู้ รู้ยิ้ม ๆ อย่าไปรู้แบบเพ่ง รู้ยิ้มแย้ม รู้ซื่อ ๆ รู้บริสุทธิ์ ยกไปรู้ไป ปรับอินทรีย์ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

พอเหมาะพอควร อย่าเคร่งขรึม อย่าเคร่งเครียด อย่าอยากรู้ อย่าอยากเห็น เอาความขยันพาทำ เอาความขี้เกียจพาหยุด ไม่ต้อง เวลาขี้เกียจก็หยุด ป๊อกแป๊กไปแล้ว เวลามันขยันก็ป๊อกแป๊ก ให้มันรู้ชัด ๆ บริสุทธิ์

บทที่ ๘ เรียนให้จบ เรื่องของกายของจิต

วันที่ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๔๔

ฟังธรรมตามปกติ เพราะถือว่าเป็นอาชีพของพวกเรา มีสิกขาและธรรมเป็นเครื่องเลี้ยงชีวิต การจะได้สิ่งที่มาเลี้ยงชีวิตก็ต้องมีการศึกษา การศึกษาก็คือการได้ยินได้ฟัง การเอามาขบมาเคี้ยว การเอามาภาวนา ทำให้มาก เจริญให้มาก ถ้ามีทรัพย์ คนขยันก็หาทรัพย์ได้ คนเกียจคร้านก็หาทรัพย์ไม่ได้ อย่าได้จนจิตจนใจ ความจนของจิตวิญญาณคือความทุกข์ ความโกรธ ความโลภ ความหลง ความวิตก กังวล ความเศร้าหมอง เป็นความจนของจิต ถ้ามีอริยทรัพย์ภายในแล้วจะไม่จน จะมีความสะอาด สว่าง สงบ อยู่เสมอ ถ้าเรารู้แจ้งเห็นจริงในชีวิตของเรา ไม่มีอะไรที่เราจะเฉลยหรือตอบไม่ได้ เรื่องของชีวิตพอสรุปแล้วก็คือ เรื่องของกายของจิต ที่เป็นภายใน ตรงนี้เรียนให้จบ ถ้าเรียนไม่จบตรงนี้ ก็มีปัญหามาก

ส่วนภายนอกเขาก็มีอาชีพอยู่แล้ว หาปัจจัยมาเลี้ยงชีพอยู่ แต่ว่าชีวิตที่เป็นภายในเรื่องกายและจิตใจ มันเป็นต้นตอ เป็นหลัก จะต้องเรียนให้จบ เหมือนกับพระพุทธเจ้าตรัสว่า ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่สุดแล้ว จิตอื่นที่จะต้องทำไม่มีอีกแล้ว คือมันสิ้นแล้วมันจบแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว สิ่งอื่นที่จะต้องทำไม่มีอีก หมายถึงเรื่องกายเรื่องใจ หลวงพ่อก็ได้พูดเมื่อวันก่อนนี้ว่า เมื่อมีสติเห็นกายเห็นจิต ไม่ว่าจะเห็นเป็นรูปธรรม นามธรรม ขบวนการแห่งการรื้อ ถอดถอน เห็นรูปทุกข์ เห็นนามทุกข์ ทุกข์ของรูป ทุกข์ของนาม มีหลายอย่าง ทุกข์ที่เป็นสภาวะทุกข์ ทุกข์เสมอกัน เรียกว่าสามัญลักษณะทุกข์ ทุกข์ที่เป็นอาคันตุกะทุกข์ก็เหมือน ๆ กัน การหิวข้าว การปวดหนัก ปวดเบา การปวดขา ปวดแขน ทุกข์ที่เป็นอาคันตุกะทุกข์ ทุกข์ที่เป็นนิสสรณทุกข์ คือทุกข์เนืองนิตย์ ทุกข์เนืองนิตย์คือการหายใจเข้าหายใจออก การกระพริบตา กลืนน้ำลาย การยืน เดิน นั่ง นอน มันเป็นก้อนทุกข์

ทุกข์อันหนึ่งเป็นทุกข์ที่เกิดจากสังขารการปรุงแต่ง ส่วนทุกข์เป็นอาคันตุกะทุกข์ เป็นทุกข์ที่ต้องบรรเทา ปวดหนักก็ไปหนัก ปวดเบาก็ไปเบา หิวข้าวก็ไปกินข้าว บรรเทา ทุกข์ที่เป็นสภาวะทุกข์ เป็นทุกข์ที่ต้องไหลไปเรื่อย ต้องเกิด ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย อันนี้เป็นทุกข์ที่เป็นสภาพธรรม มันเป็นธรรมชาติ มันเป็นอาการ ดูดี ๆ แล้ว ไม่มีใครเกิด ไม่มีใครแก่ ไม่มีใครเจ็บ ไม่มีใครตาย เป็นอาการของเขา เป็นเรื่องของเขา เราก็รู้แจ้งแล้ว แต่บางคนไม่รู้ ก็ไปเอามาเป็นเรื่องทุกข์ เป็นเรื่องของเขาตามธรรมชาติ ธรรมชาติของโลก นั่งอยู่นี่มันก็ไหล ไหลอยู่ มันไหลเลื่อน มันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ มันไม่ใช่ตัวตน ไม่มีใครเป็นใหญ่ได้

ทุกข์ที่เป็นสภาวะทุกข์นี่ ที่เป็นสามัญลักษณะทุกข์เสมอกัน จะเป็นเจ้าพ่อ มหากษัตริย์ จะเป็นเศรษฐี คหบดี แม้จะเป็นพระพุทธเจ้าก็เสมอกัน ไม่มีใครที่จะได้สิทธิอะไร ไม่มีใครป้องกันได้ ไม่มีใครเป็นใหญ่เฉพาะตน ย่อมละทิ้งในสิ่งทั้งปวง อันนี้ที่เป็นทุกข์ ที่เป็นสภาวะทุกข์ ทุกข์ของรูปธรรม

ทุกข์ของนามธรรม หลวงพ่อเคยตอบ ตอบได้อย่างงดงาม ให้ชื่อมันเพียงแต่ว่าเป็นอาการ จะเป็นความร้อน ความหนาว อะไรก็ตามที่เป็นทุกข์ทั้งหลายแหล่ เราก็ให้ชื่อว่าเป็นอาการ ความโกรธก็เป็นอาการ ความร้อน ความหนาว ก็เป็นอาการ ความปวดความเมื่อยก็เป็นอาการ ถูกต้องที่สุด เพราะมันเป็นอาการของเขา ถ้ากายมันร้อนไม่เป็น มันหิวไม่เป็นมันก็ไม่ใช่รูป รูปที่มันมีวิญญาณ ที่มันเป็นรูปธรรม มีนามธรรม มันก็ต้องเป็นอย่างนั้น ไม่เหมือนคนตาย คนตายนี่เอาไฟไปเผา มันก็ไม่มีอะไร เพราะมันมีแต่รูป ก็เลยให้ชื่อธรรมชาติเป็นอาการ

แต่ทุกข์ที่เป็นทุกข์อริยสัจ ๔ ทุกข์เป็นผลิตผลของสังขาร ทุกข์ตัวนี้ต้องละ ต้องเก่งไว้ ต้องเก่งในตัวนี้ ให้เก่งในทุกข์ที่เป็นสังขารและทุกข์จากการปรุงแต่ง สังขารตัวนี้มันมาจากอวิชชา ไม่ใช่สังขารตามธรรมชาติ สังขารในอุปาทาน คือเป็นอาชีพของเขา สังขารตัวนี้มันคือความขยัน เป็นอาชีพของขันธ์ ๕ ที่เป็นอุปาทาน หรือว่าสมุทัย เป็นกรุ๊ปเดียวกับพวกสมุทัย เมื่อดูจริง ๆ แล้วก็คือ มันเกิดจากความหลง ที่เป็นตัวสมุทัย สมุทัยจริง ๆ นี่ ตัวหลงตัวหลงก็คือตัวไม่รู้ ตัวไม่รู้ก็คือตัวอวิชชา อวิชชาแปลว่าไม่รู้ ก็ไม่ถูกละ ตัวรู้อยู่ แต่ว่ารู้ผิด เช่น ความร้อน รู้ผิดไป รู้ว่ามีตนอยู่ในความร้อน มีตนอยู่ในความหนาว มีตนอยู่ในความรัก ความชัง รู้ผิด ถ้ารู้ถูก ไม่มีตน ความร้อน ความหนาว ความโกรธ เป็นอาการ

สรุปแล้วจะเป็นทุกข์ สามัญลักษณะทุกข์ ทุกข์ สมุทัย แต่ทุกข์สมุทัย ทุกข์จากผลิตผลสังขารปรุงแต่ง ไม่ใช่อาการธรรมดา ตัวหลง เราสามารถที่จะควบคุมได้ คุมกำเนิดได้ ทุกข์ตัวนี้ มีสิทธิ มีหน้าที่โดยตรง ชีวิตของเรา ถ้าเราไม่รู้จุดนี้ ก็ไปไกล อะไรก็บานปลายไป ถ้าไม่เริ่มแก้ตรงนี้ เหมือนกับเสาศาลาหน้าวัดเรานี่ ถ้าไม่เริ่มแก้ ปลวกเข้าไปอยู่ด้านใน ขึ้นไปถึงคานบนแล้ว เหมือนกับเกิดมะเร็งแล้ว ต้องตัดออก ทิ้งไปเลย รักษาอวัยวะรักษาชีวิตต้องเสียอวัยวะ รักษาธรรมต้องเสียสละชีวิต ทุกข์สมุทัยนี่ก็เหมือนกัน เป็นทุกข์ที่มันกำเริบ ตัวนี้เกิดขึ้นก็พังไปทั้งหมด จะเป็นสามัญลักษณะทุกข์ จะเป็นนิสสรณทุกข์ เป็นอาคันตุกะทุกข์ ไปด้วยทั้งหมด พังไปเลย เข้ากรุ๊ปกันไปเลย มีเลือดร้ายเป็นสาเหตุให้เป็นพิษ มีน้ำเหลืองเสียเป็นโรค เป็นโรคของทุกข์ไปเลย เป็นก้อนทุกข์ไปเลย

แต่ถ้าเรามารู้เรื่องทุกข์อริยสัจ ทุกข์สมุทัย ทุกข์เพราะตัวไม่รู้ ทุกข์เพราะตัวอวิชชา ก็เปลี่ยนได้ไม่ยาก หลวงพ่อเคยพูดภาษาหลวงพ่อว่า มีตัวรู้กับตัวหลง ชีวิตเราทั้งหมดมีตัวรู้กับตัวหลง ที่เรามาสร้างอยู่นี่ เราสร้างตัวรู้ มาเล่นงานตัวนี้ไว้ มันก็ย่อให้เรา สรุปให้เรากำมือเดียว คำสอนพระพุทธเจ้า มากมายเท่ากับใบไม้ในป่า พระพุทธเจ้ามาสอนพวกเราเหมือนกับใบไม้กำมือเดียว พระพุทธเจ้าเดินไป จับใบไม้ในป่าขึ้นมากำมือ ชูขึ้น ให้ภิกษุทั้งหลายดูว่า ภิกษุทั้งหลาย ใบไม้ในกำมือกับใบไม้ในป่า อันไหนมันมากกว่ากัน ภิกษุทั้งหลายก็ตอบว่า ใบไม้ในป่ามากกว่าใบไม้ในกำมือของพระองค์ พระพุทธองค์ก็ตรัสว่า นี่แหละ คำสอนของเราที่มีมากเหมือนกับใบไม้ทั้งป่า แต่ที่เอามาสอนจริง ๆ ที่เป็นความจำเป็นจริง ๆ รีบด่วนจริง ๆ ก็คือใบไม้กำมือเดียว คือตัวรู้กับตัวหลง ไม่ไปทางไหน อยู่ตรงนี้แน่นอน

ถ้ามีตัวหลงเข้าไป ตัวรู้ก็หยุดแล้ว หยุดแค่นี้ หยุดแค่รู้ อะไรก็ไปไม่ได้ ถ้ารู้สึกตัว เราจึงมาสร้างตัวนี้ เมื่อมีตัวรู้มันก็เกิดสำรวมลง เป็นการรักษาศีล เป็นการทำบุญ เป็นการเจริญภาวนา เป็นที่เกิด เรียกว่าบุญกิริยาวัตถุ ทานมัย ศีลมัย ภาวนามัย อยู่ในตัวรู้ทั้งหมด เรามาทำบุญ เรามาสร้างสติ เหมือนมาทำบุญ บุญคืออะไร บุญคือที่จะเกิดตัวรู้ บุญคือรู้บุญในปรมัตถ์นะ ไม่ใช่บุญในภาษาของโลก บุญบั้งไฟ บุญต่าง ๆ สารพัดอย่าง แต่ว่าบุญที่เป็นปรมัตถ์สภาวธรรมคือ ตัวรู้ ตัวบุญคือตัวรู้ ตัวบาปคือตัวไม่รู้ รู้อยู่ รู้รูป รู้นาม รู้รูปทุกข์ รู้นามทุกข์ รู้สมมติ รู้บัญญัติ รู้ปรมัตถ์ รู้วัตถุอาการ รู้ศาสนา รู้พระพุทธศาสนา รู้บุญ รู้บาป จบเลย การรื้อถอนเบื้องต้น เหมือนกับเรารื้อถอนบ้าน เอาแปออก เอาหลังคาออก เอาคานบน เอาขื่อ เอากระดานพื้น เอาตง เอาคานล่าง ถอนต้นเสาหมด ถ้าสำเร็จจริง

เป็นการคุมกำเนิด เหมือนกับทางวิชาการของโลกเขา การคุมกำเนิดของโลก เขาก็ตัดท่อน้ำอสุจิ อะไรทางโลกของเขา อันนั้นเป็นเรื่องหนึ่ง แต่ว่าการคุมกำเนิดของทุกข์ของโลก ตัวรู้ตัวนี้ สมุทัยจะไม่เกิด ความโกรธ ความโลภ ความหลง ความวิตกกังวล สรุปแล้วคือความทุกข์ ความทุกข์นี่มันไม่มี ถ้ามันรู้ เหตุที่มันทุกข์เพราะมันหลง เหตุที่มันหลงเพราะมันไม่รู้ เอาไปเอามา มันก็อยู่ในกำมือของเรา

เราเห็นทุกข์ที่เป็นรูปทุกข์ ที่เป็นนามทุกข์ เกิดปัญญา เห็นสมมติ สมมติบัญญัติ ถ้าไปรื้อสมมติบัญญัติได้ ไม่มีค่า ถ้าเปรียบแล้วชีวิตของเรา ถ้าจะเหลือ ก็เหลือศูนย์ ถ้ารื้อสมมติได้ เหลือศูนย์ ไม่มีค่า ไม่มีค่าให้เกิดความรักความชัง ไม่มีค่าที่ให้เกิดความโกรธ ความโลภ ความหลง ไม่มีค่าที่จะให้เกิดทุกข์ มันรื้อแล้ว รื้อตัวกู รื้อตนแล้ว ถ้าจะว่าแล้ว รื้ออุปาทาน รื้อภพ รื้อชาติ รื้อไปหมด จืด จืดไปหมด ความจืดนี่เป็นรสเดียว ความเผ็ด ความเค็ม

ความหวาน ความเปรี้ยว มันหลายรส แต่ว่าความจืดเป็นรสเดียว ความจืด ความไม่มีค่า คือรสพระธรรม ความจืดก็ไม่เป็นอะไร ไม่เป็นผู้สุข ไม่เป็นผู้ทุกข์ ไม่เป็นผู้รัก ไม่เป็นผู้ชัง มีแต่เห็นตามความเป็นจริง

หลวงปู่เทียนท่านเอามือไปจับก้นเด็กน้อย ก้นเด็กน้อยมันแดง เอามือไปแตะกดลงนิดหน่อย ก็ดูเป็นจืดขาว ท่านบอกนี่ ให้มันเป็นอย่างนี้ ให้มันจืดอย่างนี้ เราก็ไม่เข้าใจ ให้มันจืดอย่างนี้ พอเอามือออก สีแดงมันก็แย้มเข้ามา อันนี้มันไม่จืด เหมือนเราเดินไปเหยียบดินทรายที่มีน้ำ พอเราไปเหยียบมันจืดไป น้ำมันไหลออก พอเห็นสมมติ รู้สมมติ รู้บัญญัติ ไปเด่นอยู่ปรมัตถ์ ปรมัตถ์เด่นที่สุด ถ้าไม่รื้อสมมตินี่ ปรมัตถ์ไม่เห็น ไม่เห็นปรมัตถ์ เพราะปรมัตถ์จะเห็นต่อเมื่อรื้อสมมติออก ปรมัตถ์คืออย่างไร ความไม่เที่ยงมันก็เป็นปรมัตถ์ ความเป็นทุกข์มันก็เป็นปรมัตถ์ ความไม่ใช่ตัวตนก็เป็นปรมัตถ์ จริงแบบไม่เที่ยง จริงแบบเป็นทุกข์ จริงแบบไม่ใช่ตัวตน มันลึกเข้าไป ความไม่เที่ยงนี่จริง ความไม่เที่ยงอย่าไปถือเอาเป็นความจริง ความจริงความไม่เที่ยง ความไม่โกรธเป็นปรมัตถ์ ความโกรธเป็นสมมติ ความทุกข์เป็นสมมติ ความไม่ทุกข์เป็นปรมัตถ์ ถูกต้องกว่า ความโกรธไม่ถูกต้องเลย ความไม่โกรธถูกต้องที่สุด ความทุกข์ไม่ถูกต้องเลย ความไม่ทุกข์ถูกต้องที่สุด นี่เป็นปรมัตถ์

ชีวิตของเรานี่รื้อนะ เรามาเจริญสติ มันเป็นการรื้อถอน ถอนภพ ถอนชาติ เห็นรูปธรรม เห็นนามธรรม เห็นกองรูป เห็นกองนาม เห็นกองขันธ์ห้า ถ้าจะดูขบวนการจำพวกขันธ์ห้า เหมือนกับชีวิตของคนห้าคน แต่ละคนขยัน เพื่อจะอยู่ได้ กองรูปเขาก็ขยัน กองเวทนาเขาก็ขยัน กองสังขารก็ขยัน กองสัญญาก็ขยัน กองวิญญาณก็ขยัน มันเป็นกรุ๊ป มันเป็นทีมเวิร์คของเขา กองรูป กองเวทนา กองสัญญา กองสังขาร กองวิญญาณ แต่ละกองขยันทำหน้าที่เพื่อจะให้เกิดเป็นใหญ่ เป็นอุปาทาน เมื่อได้สร้างขึ้น ก็ไปสู่อุปาทาน มันก็จะกลายเป็นทุกข์ เป็นชาติ เพื่อความเสื่อมถดถอย เพื่อกลบเกลื่อนความจริงของชีวิต กองขันธ์ห้า เขาทำหน้าที่เพื่อกลบเกลื่อนชีวิตความเป็นจริง พอเราไปรู้ไปเห็น อารมณ์ที่สองไปรู้เรื่องขันธ์ห้า เรื่องศีล เรื่องสมาธิ เรื่องปัญญา ไปรู้เรื่องมรรค

มันเปลี่ยนไปเรื่อย เหมือนกับเราตักน้ำในบ่อ เราขุดน้ำบ่อ ไปเจอน้ำ เจอน้ำบ่อใหม่ ๆ มันไม่ใส ดื่มไม่ได้ ต้องตักออกบ่อย ๆ ยิ่งตักเท่าไรน้ำยิ่งใส ตักเท่าไรน้ำยิ่งใส เพราะน้ำใหม่มันไหลออกมา น้ำเก่าก็ตักออก ความรู้ที่เราไปรู้ไปเกี่ยวข้อง เช่น ความรู้สึกตัว ที่รู้บ่อย ๆ ความรู้สึกตัวมันพัฒนา มันไม่ใช่รู้เฉย ๆ นะ ตัวรู้สึกตัวนี่ มันพัฒนาไปเรื่อย ๆ มันเป็นศีล เป็นสมาธิ เป็นปัญญา โดยที่เราไม่รู้ตัวเลย มันไปของมัน ความรู้ที่เราเห็นบ่อย ๆ จากการ

กระทำบ่อย ๆ ไม่ได้ไปทำอย่างอื่นละ สร้างตัวรู้เรื่อยไป ถ้าจะลำดับดูอารมณ์ อารมณ์ก็ช่วยเรา รูปนามมาช่วย กองรูปธรรม กองนามธรรม มองอะไรเห็นเป็นเพียงรูป เพียงนาม มองอะไรเห็นเป็นธรรมชาติ เป็นอาการ มองอะไรเห็นเพียงสมมติ เห็นเพียงบัญญัติ มองอะไรเป็นวัตถุ เป็นอาการ

เช่นเดี๋ยวนี้ หูมันมีวิญญาณ มันได้ยินเสียงน้ำค้างตกใส่สังกะสี แต่บางคนก็ไม่ไหวแย่ ๆ ไม่ใช่เห็นวัตถุ ไม่ใช่เห็นเป็นอาการ มันเป็นอุปาทาน มันเป็นความไปขัดแย้ง แต่ถ้าเราดูเป็นวัตถุเป็นอาการ มันธรรมดา หูเรามี มันก็ได้ยิน น้ำค้างมันมี เราก็ได้ยิน มันเป็นธรรมชาติ มันมีแต่อาการ มอบให้เขาไปทั้งหมด ไม่มีอะไร บางทีก็อาจจะเป็นสิ่งประดับไปในตัว เราก็ฟังไปในตัว รู้ไปในตัว เหมือนเนื้อเพลงกับดนตรี สิ่งที่หลวงพ่อพูดเป็นเนื้อเพลง เสียงน้ำค้างตกเป็นดนตรีซะ มันก็สนุกไป ไม่ใช่ โอ้ ! เบื่อ ! หลวงพ่อมุงกระเบื้องเสียดีกว่ามุงสังกะสีมันดัง คิดไป อะไร แค่นั้น ไม่ใช่วัตถุ ไม่ใช่วัตถุ ไม่ใช่อาการ มันก็มีตา ก็เห็นรูป รูปมันก็มีหลายลักษณะ มีหูมันก็ได้ยิน มีจมูกมันก็ได้กลิ่น มีลิ้นมันก็ได้รส มีกายก็สัมผัส มีจิตมันก็คิดไป รู้อะไรเป็น เออ ! นี่มันเป็นวัตถุ อาการ แล้วเมื่อได้ยินมันเกิดอาการขึ้นมา ความพอใจ ความไม่พอใจ กลายเป็นสมมติ กลายเป็นบัญญัติ กลายเป็นอุปาทาน ยึดเอา กลายเป็นภพ เป็นชาติ กลายเป็นชรามรณะ โสกะปริเทวะทุกข์ ไปโน่น เกิด ดับ เกิด ดับ

วันหนึ่งเกิดกี่ครั้งกี่หน ดับกี่ครั้งกี่หน เกิดความรัก อ้าว ! ความรักดับไป เกิดความชัง ความชังดับไป เกิดความทุกข์ ความทุกข์ดับไป เกิดความสุข ความสุขดับไป เกิดดับในกองขันธ์ห้า พระพุทธเจ้าว่าอย่างนั้น การเกิดทุกคราวเป็นทุกข์ร่ำไป พุทธภาษิตเบื้องต้น อเนก-ชาติสังสารัง พอได้ตรัสรู้แล้ว เป็นการออกจากพระโอษฐ์ของพระองค์ ว่า **อเนกชาติสังสารัง สันทาวิสัง อนิพพิสัง** เมื่อเรายังไม่พบญาณ ไม่มีสติ เราได้แล่นท่องเที่ยวไปในสังขารเป็นอเนกชาติ คือความคิด การปรุงแต่ง วิ่งท่องเที่ยวไป การเกิดทุกคราวเป็นทุกข์ร่ำไป บัดนี้เราเห็นเจ้าเสียแล้ว เจ้าสังขารเอ๋ย เราเห็นเจ้าเสียแล้ว โครงเรือนทั้งหมดของเจ้าเราหักแล้ว ยอดเรือนของเจ้าเรารื้อลงแล้ว เจ้าจะทำอะไรให้เราไม่ได้อีกต่อไปแล้ว อิสระแล้ว พระพุทธองค์ตรัสภาษิตอันนี้ขึ้นมาเป็นเบื้องต้น เรียกว่าปฐมภาษิต ปฐมคือครั้งแรก เป็นครั้งแรกที่สุด

ได้ชัยชนะ เป็นชัยชนะตัวเองนะ ไม่ใช่ชนะคนอื่น ชัยชนะการเกิดดับ ไม่เกิดไม่ดับอีกแล้ว อาการเกิดดับแบบนี้ไม่มี ชีวิตเดียว การเกิดดับของรูปนามไม่มี เป็นชีวิตเดียว ก็หมดภาระลง หมดพลังงานลง แต่ก่อน โอ้ ! ลำบาก ไม่มั่นใจ ไม่รู้ว่าจะเป็นอย่างไร มีใจก็พึ่งใจไม่ได้ ไม่รู้ว่าจะเป็นอย่างไร ฟู ๆ แฟบ ๆ บางทีสามีภรรยากัน ก็ยังไม่มั่นใจ ต่างคนต่างไม่

มั่นใจ พี่น้องก็ไม่มั่นใจ ไม่รู้จะเป็นอย่างไร หลวงพ่อฉายภาพ เห็นเขาเรียกว่า ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ เห็นภาพ เห็นภาพที่มันเกิดมันดับ มันเป็นอะไรบ้าง มีใจเราพึ่งไม่ได้ คนคนเดียวเกิดรักก็มี คนคนเดียวเกิดชังก็มี ของสิ่งเดียวเกิดชอบ ของสิ่งเดียวเกิดความไม่ชอบ แล้วแต่มันจะเป็น พอมารู้นี่ เอ้า ! หยุดทันที หยุดทันที เราจะอยู่ตรงไหน

แต่ก่อนไม่มั่นใจ มีใจ ไม่มั่นใจ ไม่รู้จะเป็นอย่างไร ตอนนี้มั่นใจ จะอยู่ตรงนี้ จะอยู่ตรงที่ไม่เป็นอะไร ไม่ใช่อยู่สุคะโต ไม่ใช่อยู่บุรีรัมย์ ไม่ใช่อยู่ตรงไหน อยู่ตรงที่ไม่เป็นอะไร ภาวะที่ไม่เป็นอะไร เป็นภาวะที่พรหมจรรย์เจริญ มีสิกขาและธรรมเป็นเครื่องเลี้ยงชีวิต ถ้าเป็นอะไรอยู่ พรหมจรรย์ไม่เจริญ มันอดอยาก ยิ่งอดก็ยิ่งอยาก ยิ่งทุกข์ก็ยิ่งยาก ไม่อดไม่อยาก ไม่ทุกข์ไม่ยาก ก็เปลี่ยนกันไปเลย อยู่ตรงที่ภาวะไม่เป็นอะไร กลับไปบ้านอยู่ตรงไหน อยู่ตรงที่ไม่เป็นอะไร เห็นมีแต่เห็น

หลวงพ่อก็พูดภาษาหลวงพ่อว่า เป็นผู้เห็น ไม่ไปเป็นผู้เป็น เป็นผู้ดู ไม่ไปเป็นผู้อยู่ มีแต่เห็น ไม่ได้เป็นเลย เห็นอะไร เห็นในตัว นอกตัว ตาในตาเนื้อ ตาในเห็น เห็นลึก เห็นก้นบึ้งของชีวิต ไม่ไปเป็นกับมัน มันสุขก็ไม่เป็นสุข มันทุกข์ก็ไม่เป็นทุกข์ เห็นมันสุข เห็นมันทุกข์ เห็นมันร้อน เห็นมันหนาว เห็นมันปวด เห็นมันเมื่อย อ้าว ! เห็นไม่ได้เป็น มันก็มีขันธ์ห้า มันก็มี คนไม่ตายก็มีร้อนมีหนาว มันก็ธรรมดา เห็นมันร้อนเห็นมันหนาว ถ้าเป็นผู้ร้อน เป็นผู้หนาว จะเป็นสองต่อ ทุกข์กายเราไม่พอ ทุกข์ใจเข้าไปอีก เป็นผู้สุขเป็นผู้ทุกข์ จุดนี่ จุดดู เป็นจุดที่เฉลย เป็นจุดผ่าน เป็นมรรค มรรคคือตัวผ่านได้ตลอด มันสุข ผ่านความสุขได้ เพราะเห็นแล้ว คำว่าเห็นแล้ว ภาษาบาลีว่า **อัญญาสิ อัญญาสิ** รู้แล้ว รู้แล้ว มันร้อนก็รู้แล้ว มันหนาวก็รู้แล้ว มันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์รู้แล้ว มันโกรธรู้แล้ว

บทที่ ๙ คิดทำสิ่งใด ประกอบด้วยเมตตา

วันที่ ๒๓ กรกฎาคม ๒๕๔๔

เวลาล่วงไป ๆ บัดนี้เราทำอะไรอยู่ ไปข้องอยู่ที่ไหนกัน ติดฝั่งซ้ายฝั่งขวา อย่าไปหลงกับอายตนะอินทรีย์ คิดสิ่งใด ประกอบไปด้วยเมตตา ทำสิ่งใด ประกอบไปด้วยเมตตา พูดสิ่งใดประกอบไปด้วยเมตตา อย่าคิดเป็นอกุศล อย่าทำเป็นอกุศล อย่าพูดเป็นอกุศล ปรับอินทรีย์เพื่อรองรับสัจธรรม สัจธรรมก็ต้องมีที่รองรับได้พอสมควร ที่จะมาอยู่ในชีวิตเรา กาย วาจา ใจ ถ้าเราทำตัวไม่ดี ก็ไม่เหมาะที่จะรับศีล รับธรรม ภาชนะที่จะรับศีล รับธรรม ต้องเป็นภาชนะทอง รองรับ ไม่ใช่กระบุง ตะกร้า ต้องให้มีศีลอันยิ่ง มีสมาธิอันยิ่ง มีปัญญาอันยิ่ง มีความเรียบร้อย

เช่นเวลาใดที่เราพร้อมที่สุด เรายกมือสร้างจังหวะ เวลาใดเราพร้อมที่สุด เราเดินจงกรม เวลาใดที่เราพร้อม เราหายใจเข้า รู้สึกว่ามันชัดเจน มันกระตือรือร้น ถ้าเวลาใดที่เราปรับอินทรีย์ไม่เป็น มีแต่ความง่วง มีแต่ความคิดฟุ้งซ่าน มีแต่ความผิดความถูก มีแต่เหตุผล มีแต่เอาความชอบความไม่ชอบ ขวางกั้นเราไว้ แต่ถ้าเวลาใดที่เราจิตใจบริสุทธิ์ ไม่มีอะไร ยกมือสร้างจังหวะนี่รู้ รู้สึกว่ามันกระชับแน่นแฟ้น เข้าฝาเข้าฝั่ง เหมือนเราขันนอตที่มันถูกเกลียว จักสานที่มันถูกลายของเขา เข้ากรึ๊บ กรึ๊บ เข้าไปทันที การศึกษาปฏิบัติธรรมก็เช่นกัน อย่ามัวไปจับอย่างอื่น คนนั้นเป็นอย่างนั้น คนนี้เป็นอย่างนี้ เป็นอะไรมา จากบ้านบ้างจากเพื่อนร่วมงานบ้าง สิ่งแวดล้อมอะไรต่าง ๆ หยุด อย่าไปยุ่งกับมัน มีอะไรลบให้หมด ลบข้อผิดข้อถูกให้หมด ว่าง ๆ

เหมือนภาชนะที่เราจะไปรับน้ำรับอาหาร ต้องว่างก่อน จึงจะรับได้ ถ้ามันเต็มอยู่ก็รับไม่ได้ มันมีแต่ของเก่า ของเก่าที่เป็นจริตนิสัย เคยเล่น เคยอะไร ก็มัวแต่หลง เพลิดเพลินในกามคุณ ทะเยอทะยาน อยากได้โน่นอยากได้นี่ ของเก่า ๆ ต้องวางลงซะ ให้ภาชนะสะอาดว่าง ๆ ยกมือสร้างจังหวะ เดินจงกรม มีสติ รู้สึกตัว รู้สึกตัว อย่ามีอะไรที่มันรี ๆ ขวาง ๆ เหมือนเด็กที่เขาพร้อม อย่างโรงเรียนหมู่บ้านเด็กที่เมืองกาญจนบุรี เขาเรียน ป.๑ ถึง ป.๖ เขาอาจจะเรียนเดือนเดียวจบไปเลย ไม่เหมือนโรงเรียนหลักสูตรสำเร็จ ต้องหกปี ต้องเข้าเรียนเป็นชั่วโมง ๆ บางคนจบ ป.๖ แล้ว อ่านหนังสือไม่ออก

การปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน ต้องสร้างความพร้อม สร้างสิ่งแวดล้อมให้ตนเองให้ดี ๆ อะไรที่มันจะเป็นอย่างไร เหมือนบัวที่อยู่ในน้ำ อยู่ในโคลน มันก็ยังเป็นบัว มันก็ไม่ไปกับ

สิ่งแวดล้อม ถ้าเอาดี ๆ นะ สิ่งแวดล้อมก็ช่วยได้หน่อย ๆ แต่ว่าตัวเราสำคัญที่สุด แล้วผมก็เคยแหวกสิ่งแวดล้อมมาแล้ว เพื่อนบางรูป บางองค์ สิ่งแวดล้อมบางโอกาส อาจจะไม่เอื้ออำนวยให้เราปฏิบัติ อาจจะมีพลังไปทางอื่น แต่เราแหวกออกมา คิดว่า เอ้า ! คำพูดหลวงปู่เทียน สร้างตัวรู้นี่ อย่าไปเอาอันอื่น อย่าไปคิดอย่างอื่น ใครจะเป็นอย่างไรก็ช่าง สร้างความรู้สึก ตรงนี้แหละ แหวกเข้ามา ผ่าหมากเข้ามา สร้างความรู้สึกตัว สร้างความรู้สึกตัวเข้ามาหาตัวนี้ ตัวไหนจะทำให้หลง รีบตบเข้ามาหาความรู้สึกตัว ก็เลยเป็นศิลปะ

ความหลงทำให้รู้สึกตัว ความยากลำบาก อะไรที่มันไม่ดี ทำให้เราเกิดความรู้สึกตัวได้ แต่ถ้าเราไม่ปรับ ไม่แหวก ไม่แหกคอก ไม่ผ่าหมาก มันก็จะพลัดไปสู่ความหลงได้ง่าย ที่จริงตัวหลงเป็นศิลปะ เป็นนิสสัยด้วยซ้ำไป ทำให้เราได้เปลี่ยนนิสัยเสียใหม่ การปฏิบัติธรรมได้นิสัยที่สุขุม รอบคอบ เยือกเย็น นิ่มๆ นิ่งๆ ไม่กระโตกกระตาก นิสัยนี่สำคัญ ขอให้เป็นนิสสัยกิจปัจจัยเพื่อให้บรรลุมรรคผลนิพพาน นี่แหละ การเจริญสติมันเป็นนิสัยไปในตัว มันฝึกนิสัยไปในตัว มันแก้ในส่วนที่มันควรจะแก้

แต่ถ้าเราไม่ฝึกไม่หัด มันไม่ได้แก้ในส่วนที่ควรจะแก้ เช่นความรู้สึกตัว ไม่ได้รู้ในส่วนที่มันควรจะรู้ ส่วนที่มันหลง ควรที่จะรู้ ส่วนที่มันผิด มันควรที่จะถูก ส่วนที่มันทุกข์ มันควรที่จะไม่ทุกข์ ส่วนที่มันจะโกรธ มันควรที่จะไม่โกรธ ตรงนี้น่ะ ปฏิบัติ ปฏิก็คือกลับเปลี่ยนปรับปรุง เปลี่ยน โต้ตอบ ทักท้วง ไม่ใช่ว่าจะสร้างจังหวะ สองชั่วโมง สามชั่วโมง หลงอยู่ครึ่งชั่วโมง เอาวันเวลาไปกำหนดเลย บางทีมันอาจจะไม่ได้เสมอไป เจ็ดวัน เจ็ดเดือน เจ็ดปีเหมือนพระพุทธเจ้าว่า มันก็ตรงนี้ละ ถ้ามีตรงนี้ ร้อยปีก็ไม่มีวันเปลี่ยน ผู้ใดมีความเพียรต่ำมีชีวิตอยู่ร้อยปี ไม่ประเสริฐเหมือนผู้มีความเพียรวันเดียว ชีวิตเกิดมา หรือว่าปฏิบัติอยู่เพียงวันเดียว อาจจะดีกว่าผู้ปฏิบัติร้อยวันก็ได้ เพราะตรงนี้เอง ตรงที่เราปรับ ควรที่จะเป็น เราได้บทเรียนเยอะแยะ ตรงไหนที่มันจะผิด เราก็กระชับลงไป ตรงไหนที่จะหลง ตรงไหนที่จะข้องแวะ ปรับปรุงไป รู้ลงไป เติมความรู้ลงไป ทันเวลา เหมือนกับเรารักษาโรค ตรงไหนปวดหัวเป็นไข้ ฟ้าทะลายโจรลงไป ตรงไหนท้องอืดท้องเฟ้อ ขมิ้นชันลงไป มันปรับก็เลยปกติไปเลย สุขภาพดี

การปฏิบัติธรรมก็ต้องจัดเจนบ้างนะ ไม่ใช่ว่าจะอยู่ด้วยกันไป แห่กันไป มีเพื่อนกันไปไม่ใช่ เอาจริง ๆ แล้ว เป็นปัจเจกบุคคลนะ ตัวใครตัวมัน อย่าไปฟังเสียงอะไร ตัวเรา บางทีเราก็มีงานยุ่งเหยิง ก็ตัวเรา เข้าไปจุ่มกับความยุ่งเหยิง เข้าไปจุ่มกับความยุ่งยาก ลองดู มันจะเป็นอย่างไร เข้าไปจุ่มลองดู ไปจุ่มความทุกข์ดู เหมือนดอกบัว ใบบัวไปจุ่มน้ำลองดู มันจะ

มีคุณภาพ มันจะมีคุณค่าไหม ไปจุ่มกับความทุกข์ กับสิ่งแวดล้อม ลองดู ว่ามันแจ๋วแหวว เออ ! ยังใช้ได้ ไม่ใช่ว่าจุ่มอะไรก็เป็นสีนั้นทันที ถูกหมู่แร้งเป็นแร้ง ถูกหมู่กาก็เป็นกา มันไม่ใช่ ต้องเป็นหนึ่งเดียวเท่านั้น หนึ่งเดียวคือความรู้สึกตัว เวลาใดเข้าไปอยู่ในหมู่เพื่อน เขาพาหลง ก็หนึ่งเดียว รู้ ทันที เวลาใดที่จะสุข หนึ่งเดียวคือความรู้สึกตัว เวลาใดที่มันจะทุกข์ เวลาใดที่มันจะหลง หนึ่งเดียวคือความรู้สึกตัว เอาจนปานนั้นนะ จึงจะเหมาะ ขึ้นสู่มรรค สู่ผลนะ ต้องเป็นปัจเจกบุคคล เป็นปัจเจกชน เริ่มต้นจากตัวเรา

ไม่ใช่พวกพ้อง บริวาร แต่ว่าการที่มีกัลยาณมิตร ก็ถือว่าเป็นส่วนที่เราจะต้องให้โอกาสต่อกันและกัน อย่าทำอะไรที่มันรี ๆ ขวาง ๆ โดยเฉพาะระเบียบวินัยนี่ มันเข้ารีตเข้ากรอบ มันช่วยเราได้เยอะ ระเบียบวินัยช่วยเราดูหน้า ดูหลัง ลูบหัวตัวเอง หัวก็โล้น นุ่งจีวร ห่มผ้าสีเหลือง ดูญาติโยมเขากราบไหว้ เอ้า ! มันระเบียบ มันช่วยได้มาก มันก็เข้ากรอบ เป็นฆราวาสก็เหมือนกัน ออกจากบ้านจากเรือนแล้ว ต้องตั้งใจ อย่ามัวเล่น อย่ามัวไปฟังเสวนาอะไรที่ไม่ดีนี่ โอ้ ! ชัดเจนเหลือเกิน เขาว่าอย่างนั้น เขาว่าอย่างนี้ ไม่ต้อง ลบไปเลย ไม่พูด ไม่ควรพูด ทิ้งเข้าป่าไป อย่าไปลำดับลำนำ เหมือนกับเรานอนฝัน บางคนพยายามลำดับกับ

ความฝัน ก็ดีไป คิดไปต่าง ๆ นา ๆ เอาทิ้ง ความฝันเอาทิ้งไปเลย ไม่ต้องไปยุ่งกับมัน ความคิดที่ไม่ตั้งใจคิด ทิ้งไปเลย อย่าให้มันเหลือหลอ เอาความรู้สึกให้มันเด่น ให้มันโชว์เป็นชัยภูมิที่ตั้ง คือความรู้สึกตัว ให้มันใหญ่ มาทางไหนก็เห็น สูงใหญ่ ความรู้สึกตัวต้องใหญ่ก่อน ต้องนำหน้า ต้องออกก่อน โชว์ไว้ก่อน ก่อนพูด ก่อนทำ ก่อนคิด ความรู้สึกตัว ถ้ามาทีหลัง มันไม่ใช่ความรู้สึกตัว ไม่ใช่สติปัฏฐาน ปฏิบัติธรรมมันต้องมาก่อน ก่อนพูด ก่อนทำ ก่อนคิด นี่พวกเรา ก็ทำด้วยฝีมือของเรานี่แหละ จัดสรรกับฝีมือของเรา เราจะมีฝีมือหรือไม่ ให้เห็นกับหูกับตาของเรานี่แหละ อย่าไปเชื่องมงาย อย่าไปเชื่อครูบาอาจารย์

เห็นรูปก็เห็นด้วยตัวเรา เห็นนามก็เห็นด้วยตัวเรา เห็นความทุกข์นั่นแหละ เขามาบอกว่านี่ทุกข์ เราไม่เห็น เขามาบอกว่านี่สุข เราไม่เห็น ถ้าเราเห็น เราก็รู้ ทุกข์มันเป็นอย่างนี้ รูปมันเป็นอย่างนี้ นามมันเป็นอย่างนี้ สมมติมันเป็นอย่างนี้ บัญญัติมันเป็นอย่างนี้ ปรมัตถ์มันเป็นอย่างนี้ เมื่อมันถูก มันเป็นสากล เป็นสากลของความถูกต้อง เป็นสากลของความไม่ถูกต้อง เอาไปเอามา อันเดียวกัน เช่น หลวงพ่อพูดว่า ความโกรธมันเป็นสากลของอกุศล ความโลภ ความหลง เป็นสากลของอกุศล ความไม่โกรธเป็นสากลของกุศล ความไม่โลภ ไม่หลง เป็นสากลของกุศล ความโกรธไม่ถูกต้อง ความไม่โกรธถูกต้อง นี่มันก็เป็นอย่างนี้ ความทุกข์ไม่ถูกต้อง ความไม่ทุกข์ถูกต้องกว่า มันเป็นสากล เป็นอันเดียวกัน เห็นอันเดียวกัน

ไม่ใช่ไปเห็นนิมิต เห็นพระพุทธเจ้า องค์นั้น องค์นี้ ไม่ใช่เห็นสีเห็นแสง อันนั้นไม่ใช่ แม้แต่เห็นศีล ก็เป็นภาวะปกติ เห็นสมาธิมันก็ใสใจอยู่ ดูอยู่ ไม่เคลื่อนย้ายไปไหน ปัญญาก็รู้จักแก้ไข เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี เช่นมันคิด มันรู้สึก มันทัน เปลี่ยนเป็นตัวรู้ นี่ก็ปัญญา ปัญญามันเป็นกรุ๊ปเดียวกับศีล สมาธิ เป็นพลังร่วมกัน มันก็จับหมุนไป หมุนไป มันก็เหยียดไป เหยียดเป็นร่องเป็นทางไป อันเดียว ประจักษ์แจ้งด้วยเรา ด้วยหู ด้วยตา เรานี่ละปฏิบัติธรรม

อย่าไปคำนวณ คิดดุ้นเดาเอา การที่จะเชื่อสิ่งใด ต้องทำมาแล้ว ถ้าเรารู้มันเป็นอย่างไร หลงมันเป็นอย่างไร เราได้ทำดูแล้ว เรารู้อยู่หลายวัน พอหลงก็ โอ ! ต่างกันกับความรู้ มันเห็นอย่างนี้ พอมันรู้ ก็เอาแล้ว พอแล้ว ยกมือก็รู้แล้ว หายใจก็รู้ กระพริบตาก็รู้ ถูกแล้ว จะไปคิดอะไรอีก จะโดดไปตรงไหน ลงจากรถวิ่งไป ไม่ใช่ นั่งไปนั่นละ ความรู้สึกตัวเหมือนยานพาหนะ มันนำไป ดูไป หลง รู้ทันที ตัวรู้กับตัวหลงมันต่างกัน คนที่มีความรู้สึกตัว จะเห็นความหลงเป็นเบื้องแรกก็ว่าได้ เห็นความผิด เห็นอะไรทุกอย่าง ความง่วง มันต่างกันกับความรู้ ก็คว้ามาหาความรู้ ความคิดฟุ้งซ่านมันต่างกับความรู้ ก็มาหาความรู้ โอ้ ! ความรู้นี่ใช้ได้จริง ๆ ความง่วงใช้ไม่ได้ ความคิดฟุ้งซ่านก็ใช้ไม่ได้ ความลังเลสงสัยก็ใช้ไม่ได้ มาหาความรู้ กลับมาหาความรู้สึกตัว มันเป็นอย่างนั้นน่ะ ปฏิบัตินะ ไปถามใคร ไม่ต้องถามใคร มันเป็นธรรมชาติสอนเราอยู่ ธรรมมะก็คือธรรมชาติ มันสอนเราอยู่ ทำให้เราเห็นอยู่ ฉายให้เราเห็นอยู่ ถ้าไม่เห็นผิด มันจะเห็นถูกอย่างไร ถ้าไม่เห็นทุกข์ มันจะพ้นทุกข์ได้อย่างไร

เมื่อวานนี้ ก็มีคนจากปากช่องมาถาม ทำไมมันคิดมาก ไม่ทันความคิด คิดมากว่าจะมานอนที่นี่ ก็นอนไม่ได้ คิดถึงลูกน้อย คิดเป็นห่วง โยมยุ่งกับมันทำไม ความคิดนี่ บางคนไปแข่งกับความคิด โต้ตอบกับความคิด เหมือนกับสู้รบตบมือกับความคิด มันก็เหนื่อย ไม่ต้องรบพอคิดขึ้นมา กลับมารู้สึกตัว ไม่ได้รบเลย ไม่ได้โต้ตอบกับมันเลย เพียงแต่เรากลับมารู้สึกตัวเวลาใดที่มันคิดขึ้นมา กลับมารู้สึกตัว ไม่ถือสาหาเรื่องกับมัน แต่บางคนทำอย่างนั้นไม่เป็น พอมันคิดขึ้นมา เอ้า ! ผิดแล้ว ไม่อยากคิด มันก็คิด ทำไมมันจึงคิด ไปหารอยที่มันคิด เราทำอะไรอยู่ก่อนที่มันคิด

เหมือนนกจับไม้ เมื่อมันบินออก มันจับตรงไหน เกาะตรงไหน มันก็บ้าแล้ว ไปจับไปดูมันทำไม มีประโยชน์อะไร เพียงแต่เรากลับมารู้สึกตัว รู้สึกตัว รู้สึกตัว อย่าไปรบกับความคิดมันจะบ้าแล้ว จะทุกข์ ดีไม่ดี เครียดไปเลย ไม่มีประสาอะไร ความคิดเฉย ๆ หลวงพ่อก็พูดเสมอว่า มันไม่ร้ายเท่ากับยุงจับเรา แมลงวันมันจับเรา เรายังมีมือไปไล่ สำหรับความคิดนี่ ไม่ได้มีวัตถุอะไรไปเกี่ยวกับมัน เพียงแต่เรากลับมารู้สึกตัว ก็ง่ายอยู่แล้วความรู้สึกตัว ไม่ได้ไป

จับวัตถุอะไรมา มันพร้อมอยู่เสมอ ตรงไหนก็ได้ ยิ่งพวกเราสร้างจังหวะ พลิกมือ เราก็ทำอยู่แล้ว เรากลับมามันก็ง่ายแท้ อย่าไปยุ่งกับความคิด หลวงพ่อก็สอนเขา ไม่ต้องไปแข่งกับความคิด ไม่ต้องไปสู้รบตบมือกับความคิด มันเป็นธรรมชาติของมัน ถือว่าเป็นเรื่องจิ๊บจ๊อยเล็กน้อย แต่ถ้าเราไม่รู้ ใหญ่มาก มันหอบหิ้วเราไป หน้าดำคร่ำเครียดเพราะความคิด

เอาดี ๆ เอาจริง ๆ แล้ว ความรู้สึกตัวช่วยเรา เหมือนกับพระพุทธเจ้าเลยละ เหมือนกับพระธรรม เหมือนกับพระสงฆ์ ความรู้สึกตัว ถ้าเป็นตัวเป็นตน ก็เหมือนกันกับมีพระช่วยคุ้มครอง เราจะรู้สึกกระตือรือร้นมาก เข้าข้างความรู้สึกตัวทุกโอกาส เพราะมันสำเร็จประโยชน์ ไม่ใช่ไปเข้าข้างความผิด ความถูก ความรัก ความชัง ไม่ใช่ เข้าข้างความรู้สึกตัวทุกโอกาส อยู่ในสถานการณ์แบบไหนก็ตาม เข้าข้างความรู้สึกตัว มาทางนี้ มาทางนี้ อย่าไปเข้าข้างความหลง หาเหตุหาผล ความชอบ ความไม่ชอบ เข้าข้างความรู้สึกตัวทุกโอกาส ทุกสถานการณ์

บทที่ ๑๐ ใช้ให้เป็น

วันที่ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๔๔

ฟังดู มีทั้งฟัง มีทั้งดู ถ้าฟังเฉย ๆ ก็ไม่ได้ดู เป็นธรรมดา ถ้าฟังดูคือปฏิบัติ คิดดูก็ปฏิบัติ อะไรก็ดู ดู ทำดู นี่ตัวปฏิบัติ ทำเฉย ๆ ไม่ได้ปฏิบัติ มีสิ่งที่เราจะต้องดูหลายอย่าง ให้เป็นเรื่องที่ดู เป็นการปฏิบัติธรรมล้วน ๆ โดยเฉพาะชีวิตของเรา ถ้าเราไม่ดู มันก็เถื่อน เราใช้อะไรต่าง ๆ ก็ต้องดูแล ใช้น้ำก็ต้องดูน้ำ ถ้าน้ำเปิด ต้องให้มีประโยชน์ ถ้าไฟเปิด มีแสงไฟ ก็ให้มีประโยชน์ ถ้าไม่มีประโยชน์มันก็สูญเสีย สิ้นเปลืองพลังงาน ชีวิตของเราก็เหมือนกัน ถ้าทำอะไรที่ไม่เป็นประโยชน์ คิดอะไรที่ไม่เป็นประโยชน์ พูดสิ่งใดที่ไม่เป็นประโยชน์ มันก็สิ้นเปลืองพลังงาน

โดยเฉพาะชีวิตของเรา ถ้าจะเปรียบ คงเหมือนกับน้ำ ไฟฟ้าก็ได้ เวลาเรานอนหลับ มันก็ยังมีไฟอยู่ แต่เวลาเราปิดมันไว้ ไม่ได้ให้มันรั่ว ความรั่วก็คือความคิดความฝันต่าง ๆ มันไม่มีประโยชน์ พอเราตื่นขึ้นมา เหมือนกับเราใช้มันแล้ว ให้มันเป็นประโยชน์ ใช้คำพูด ใช้ความคิด ใช้การกระทำ อย่าให้มันฟรี ใช้การกระทำ ความคิด คำพูด ที่เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติ ใช้ความคิด อย่าให้ความคิดมันใช้เรา อย่าให้การกระทำมันใช้เรา อย่าให้คำพูดมันใช้เรา เราใช้มัน เหมือนกับเราใช้ไฟฟ้า ใช้เพื่อให้เกิดแสงสว่าง มาทำวัตร อยู่ในกุฏิ ที่เดิน เรามีไฟฉาย เปิดตะพึดตะพือมันก็ไม่ได้ เราใช้เพื่อเดินทาง ส่องดูให้สำเร็จประโยชน์ นี่คือตัวปฏิบัติ

เรานอนหลับ เหมือนกับเราปิดไว้ เราตื่นขึ้นมาเหมือนกับเราเปิดใช้ เพราะชีวิตของเรามันมีธาตุตั้ง ๖ ธาตุ ปฐวีธาตุคือธาตุดิน อาโปธาตุคือธาตุน้ำ เตโชธาตุคือธาตุไฟ วาโยธาตุคือธาตุลม อากาศธาตุคือช่องว่างมีในกาย วิญญาณธาตุคือความรู้อะไรได้ เป็นธาตุชนิดหนึ่ง ความรู้สึกคือคนยังไม่ตาย คนนอนหลับก็เหมือนกับไมโครโฟน ถ้าเราไม่พูด มันก็ไม่เก็บเสียง มันก็ยังมีคุณภาพความเป็นไมโครโฟนเอาไว้เฉย ๆ มันก็อยู่เฉย ๆ แต่ถ้าเราพูด มันก็ทำประโยชน์ให้ตัวเอง เกิดเสียง เก็บเสียงให้ได้ยิน เป็นเสียงที่ดังออก ให้รู้ว่าวิญญาณธาตุ คือมันใช้ให้สำเร็จประโยชน์

นี่เรามาปฏิบัติธรรม ก็อย่าเชื่อผม ที่นี่ก็เท่ากับว่าผมเป็นผู้ที่รับผิดชอบเรื่องการปฏิบัติ อย่าเชื่อ ทำดู ถ้าคิดก็คิดดูว่ามันคืออะไร เช่น เรามีสติ เรามีความรู้สึกตัว มันเป็นอย่างไร เวลาเราคิด เรารู้สึกตัว เวลาเราพูด เรารู้สึกตัว เวลาเราทำ เรารู้สึกตัว เรารู้สึกตัวกับการใช้ชีวิต เราเพิ่มความรู้สึกตัวกับการใช้ชีวิตประจำวัน เรียกว่าเพิ่มธรรมที่เป็นกุศล อย่าไปเพิ่ม

ธรรมที่เป็นอกุศลเข้าไปกับการใช้ชีวิตประจำวัน อันนั้นไม่ได้ปฏิบัติ การปฏิบัติคือการเพิ่มธรรมที่เป็นกุศล ธรรมที่เป็นกุศลก็คือความรู้สึกตัว เป็นมารดาของกุศลทั้งหลาย เราเพิ่มเข้าไปจนเป็นนิสัย จนเป็นอาชีพ กายเป็นสิกขา และธรรมก็เลี้ยงชีวิตพรหมจรรย์ พรหมจรรย์คือความบริสุทธิ์ ความบริสุทธิ์จะมากขึ้น ถ้าไม่มีตัวเพิ่มตัวรู้เข้าไป

เหมือนกับผ้าที่เราซับสิ่งสกปรก มันก็เหม็นสาบมันก็สกปรก มีกลิ่นเหม็น เราจึงซักให้มันสะอาด ของที่มันสะอาดมันจึงใช้ได้ อาหารที่สะอาดเราบริโภค เราอุปโภค มันก็เป็นประโยชน์ ถ้าสิ่งไหนที่เป็นสิ่งสกปรกก็เป็นโทษ เราจึงมาเพิ่มความรู้สึกตัว เหมือนเพิ่มความสะอาด เพิ่มความบริสุทธิ์เข้าไป สิ่งไหนที่สะอาดสิ่งไหนที่บริสุทธิ์ เป็นประโยชน์ต่อทุกสรรพสิ่ง เหมือนน้ำที่มันสะอาด แมลงอยู่ในน้ำก็สะอาด น้ำที่เป็นน้ำสกปรก แมลงอยู่ในน้ำก็เป็นแมลงสกปรก เป็นหนอน เป็นตัวบุ้ง เหมือนกับนักสืบสายน้ำของชมรมเด็กรักนก น้ำที่ไหนมันไม่สะอาด เขาไปจับสัตว์น้ำมาดู มันก็มีหนอน แต่น้ำตรงไหนสะอาด มันก็มีแมลงปอแมลงงำ มันกินได้หนอนมันกินไม่ได้

ชีวิตเรามันก็เหมือนกันนั่นแหละ ตัวปฏิบัติทำให้สะอาด ทำให้เกิดสิ่งแวดล้อมที่ดี

กายดี วาจาดี ใจดี อย่าไปเชื่อ อย่าไปเชื่อผม ทำดู เราทำเราก็ดูด้วย อย่าทำเฉย ๆ ไม่ได้ดู ถ้าไม่ได้ดู มันจะไม่กำชับ มันจะไม่เป็น มันจะไม่สำเร็จ เหมือนเราเรียนหนังสือ เราเรียนดู เอามาทำดู เอามาบวกกันเข้า เอามาลบเอามาหาร มันมีผลเป็นอย่างไร ได้คำตอบอย่างไร เราก็ตอบเอง เราก็ผ่านเอาเอง เราก็ตอบได้ ผ่านได้เอง ชีวิตของเรามันใช้ได้ เหมือนไฟฟ้า ถ้ามันช็อต มันก็ใช้ไม่ได้ ความโกรธคือความช็อตของชีวิต ความโลภความทุกข์คือความช็อต ใช้ไม่ได้ ถ้าไฟช็อต ก็กินไฟ เราเสียเงินมากด้วย ถ้ามันปกติธรรมดา มันก็ไม่กินไฟ ชีวิตเราความโกรธคือความช็อตของชีวิต สิ้นเปลืองมาก ๆ โกรธมาก ๆ ก็กลายเป็นโรคกระเพาะอาหาร ทุกข์ โลภ หลง กิเลส ตัณหา พวกนี้มันช็อต มันสิ้นเปลืองพลังงาน ชีวิตเราไม่ได้ใช้มัน มันใช้เรา เราก็สูญเปล่า สูญเปล่ายังไม่พอ หมดค่า หมดคุณภาพไปเลย ถ้าธรรมดา ๆ ไม่เป็นไร รู้สึกไป พูดไป ทำไป ด้วยความรู้สึกตัว มันก็เป็นประโยชน์ เหมือนใช้ไฟสองดวง นีออนสองดวง มันก็สว่าง เห็นการทำวัตรได้ ดูหนังสือได้ ถ้าเราไม่ใช้ มันก็ไม่มีประโยชน์อะไร ถ้าเราเปิดแล้ว ใช้มันก็ได้ ชีวิตเรา

ความคิดก็เหมือนกัน ถ้าเราจับมันมาใช้ ก็สำเร็จประโยชน์ บรรลุธรรม ถึงมรรคถึงผล ถ้ามันใช้ เราก็ไม่ตกนรก เป็นเปรต เป็นอสูรกาย เป็นภูมิที่ต่ำ ๔ สวรรค์ ๖ ชั้น พรหมโลก ๑๖ อะไรนั้น เป็นตำราที่เขาพูด แต่ถ้าเรามาปฏิบัติ ก็จะฉายออกมาให้เราเห็น อบายภูมิมันเป็น

อย่างไร เราปิดได้ไหม ชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างไร ชีวิตของเทวภูมิเป็นอย่างไร ชีวิตของพรหมโลกเป็นอย่างไร ชีวิตของพระอริยเจ้าเป็นอย่างไร ผ่านตาอยู่ตลอดเวลา เราก็รู้เราก็เลือกเอา สัมผัสดู โอ ! ขนหัวลุก อบายภูมิ ความโกรธ ความไม่โกรธมันดี มันถูกต้อง เราเลือกเกิด พระพุทธเจ้าว่า จตุปัจจญาณ รู้จักที่เกิดดับ เป็นญาณที่เลือก อาสวักขยญาณ รู้จักทำให้สิ้นไป ปุพเพนิวา-สานุสสติญาณ รู้จัก ญาณที่แต่เก่าแต่ก่อนมันต่างกันกับเดี๋ยวนี้ จะให้ไปอยู่หนก่อน บุพเพคือก่อนเก่าหนนั้นต่างเก่ากับหนนี้ เมื่อสักครู่แต่กี้กับเดี๋ยวนี้ ตอนนี้มันต่างกัน ความรู้สึกจิตใจมันต่างกัน ก็เลือกกัน ปฏิบัติมันยอดเยี่ยมขนาดนี้ มันเป็นสากล ตัวหลักสากลของชีวิตจริง ๆ คือตัวนี้ พิธีรีตองต่าง ๆ ไม่ใช่สากล ลัทธินิกายไม่ใช่สากล แต่ตัวสากลจริง ๆ คือตัวปฏิบัติ ไปได้ทั่วโลก เราจะเอาพิธีกรรมไปไม่ได้หรอก

โดยเฉพาะพุทธศาสนาของเรา เรียกว่าศาสนพิธี มันก็มีอยู่ เอาจริงเอาจังเหลือเกิน พระเถระผู้ใหญ่บางรูปเอาพุทธศาสนพิธีสอนในการประชุม ที่ไหนที่ไหนก็สอน แต่ตัวปฏิบัติ ศาสนธรรมมันเป็นสากล ศาสนวัตถุ ศาสนบุคคล ศาสนพิธี มันเป็นสมมติบัญญัติ ส่วนศาสนธรรมเป็นปรมัตถ์สัจจะ เราต้องเข้าถึงตัวนี้ก่อน เข้าถึงตัวศาสนธรรม ตัวปฏิบัติ ตัวที่มันเป็นหนึ่งเดียวกับชีวิตเรา กับทุกชีวิตด้วย ความถูกต้องมันอันเดียวกัน ความผิดมันก็อันเดียวกัน ถ้าความผิดคนละอย่างมันก็ไม่ใช่ ความผิดก็ทำอยู่ที่เดียวกัน ความถูกก็ทำถูกที่ตรงเดียวกัน เช่น ผมพูดอยู่เสมอว่า ตัวหลงเป็นตัวสมุทัย ตัวสังขาร ตัวผิดและตัวหลง ตัวรู้คือตัวไม่ผิด ตัวหลงก็เป็นหลายอย่าง มันเป็นความรัก ความชัง ความโกรธ ความทุกข์ มันเป็นผลของตัวหลง ตัวเดียวคือตัวหลง ตัวรู้ก็คือตัวเดียวกัน ตัวรู้ก็เป็นการแก้ตัวหลง การปรับตัวหลง ตัวรู้สึกตัว มันจะมากอะไรไป ก็อันเดียวนี่ สากล ความเป็นสากลของตัวปฏิบัติของศาสนาหนึ่งเดียว ถ้าเราทำให้ชีวิตทุกชีวิตไปทางเดียวกัน ทำไมคนหลายคนเป็นคนเดียวกัน เหมือนความมหัศจรรย์ของพระพุทธเจ้า ของพุทธศาสนาของเรา ทำให้คนหลายคนเป็นคนเดียว ทำให้คน ๆ เดียวเป็นคนหลายคน ก็คือตัวสัจธรรม ตัวปรมัตถสภาวะธรรม

ตัวหลง หลายคนแล้ว ตัวรู้ก็รู้อันเดียว ถ้าเป็นหลายคนก็นั่งอยู่นี่ พวกเราก็ สิบ ยี่สิบ สามสิบชีวิตนี่ ถ้าเรามีตัวรู้ก็อันเดียวกัน แต่ว่าเรามีตัวหลง ก็เป็นหลายคน ตัวรู้ตัวเดียวกัน ตัวรู้ก็อยู่กับบุคคลคนนั้น คือธรรม เราไหว้พระธรรม เราไหว้คนนั้นก็ไหว้พระธรรม เราไหว้คนนี้ก็ไหว้พระธรรม พระธรรมที่มีอยู่ในอุบาสกอุบาสิกา พระธรรมที่มีอยู่ในภิกษุสามเณร พระธรรมที่มีอยู่ในทุกหนทุกแห่ง พระธรรมที่มีอยู่ในคุณพ่อคุณแม่ พระธรรมที่มีอยู่ในคุณครูบาอาจารย์ มันก็มีอยู่ในหลายคน ก็เป็นคน ๆ เดียวกัน ตัวรู้สึกตัว ตัวนี้เป็นตัวหนึ่งเดียว

ลองทำดู อย่าเชื่อ อย่าเอาเหตุเอาผล ทำลงไป ตัวปฏิบัติ ตัวสร้าง ตัวรู้ เจริญสติ เอากายไปต่อเอา เอาใจไปต่อเอา ในตัวเรา ให้มันเต็มไปด้วยความรู้สึกตัว ทำให้มาก เจริญให้มาก รู้ให้มาก ๆ สร้างตัวรู้ให้มาก ๆ ตัวรู้จะเข้าไปทำหน้าที่ เมื่ออยู่ตรงไหน อยู่ในกายในใจ มันก็เจริญ กลายเป็นศีล สมาธิ ปัญญา เป็นมรรคเป็นผล ละบาปได้บุญ สร้างกุศล ละอกุศล

เหมือนเราเอาผงซักผ้าใส่น้ำ เอาผ้าไปแช่ไว้ มันก็กำจัดความสกปรก น้ำใส ๆ เมื่อเราเอาไปแช่ผ้า ก็กลายเป็นน้ำดำปื๊ดเลย มันเอาคราบสกปรกออก เพราะมันเป็นหน้าที่ ความรู้สึกตัวมันก็กำจัดสิ่งสกปรก คืออกุศลออกจากกาย วาจา จิต ของเรา จิตของเราก็จะบริสุทธิ์ กายของเราก็จะเป็นศีลขึ้นมา เป็นสมาธิขึ้นมา เป็นปัญญาขึ้นมา ตัวสะอาดตัวบริสุทธิ์ตัวนี้ เหมือนใบบัว เหมือนดอกบัว ใคร ๆ ก็เหมือนกัน กลายเป็นคนดี ไม่ได้เกี่ยวกับตระกูล ไม่ได้เกี่ยวกับลัทธิ ไม่ได้เกี่ยวกับพิธีรีตอง เพราะการกระทำที่ถูกต้อง ทำให้เกิดอย่างนี้ เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ เป็นไปเพื่อความสงบ เป็นไปเพื่อปรินิพพาน ความไม่มีภัย ความหมดพิษ หมดภัย ตัวปฏิบัติคือตัวนี้ เป็นสากลทั่วโลก

ไปอยู่ที่ไหนก็มาพูดถึงตัวนี้กัน อย่าไปเอาแต่พิธีรีตองมาแข่งขัน มาอวดกัน ไม่ใช่ มันเป็นตัวสมมติบัญญัติ การทำบุญให้ทานตามพิธีศาสนาเป็นสมมติบัญญัติ การเทศนาทั่ว ๆ ไป ตามตำรับตำรา หรือว่านิเทศก์ อุเทศก์ ปฏินิเทศก์ ยกเรื่องขึ้นนิเทศก์ อธิบายเรื่องยกขึ้น ปฏินิเทศก์ สรุปให้ได้ความให้ทำได้ แต่ว่า ตัวปฏิบัติไม่มีนิเทศก์ ไม่มีอุเทศก์ ไม่มีปฏินิเทศก์ เข้าไปถึงเหนือการอธิบาย เหนือเหตุเหนือผล เพียงแต่เอากายเป็นที่ตั้ง เรียกว่าปรมัตถ สภาวะธรรม ยกกาย รูป จิต เจตสิก นิพพาน เข้าไป เรียกว่าปรมัตถ์ เอารูป เอากายเป็นรูป เจตสิกก็คือจิต มรรคผลนิพพาน เข้าไป มันก็อยู่ที่กาย ที่ใจนี่ มรรคผล นิพพาน เรามีสติศึกษาเข้าไป ถ้าสมมติหรือว่าชาติบุคลาธิษฐาน เอาเรื่องโน้นเรื่องนี้ อธิบายเรื่องโน้นเรื่องนี้ เป็นพระสูตร เราเอากายนี่ ตัวพระสูตรจริง ๆ คือชีวิตของเรานี่

มันเป็นสูตรของชีวิต เอาสติเป็นตัวศึกษา อ่านสูตรนี่ มาดู มาดูสูตร เรียกว่าพระสูตร พระวินัย พระอภิธรรม พระวินัยก็มีอยู่ในสูตร ในกาย ในจิต ของเรา พระอภิธรรมก็เรื่องกาย เรื่องจิตของเรา มีสติ เอาสูตร ตัวสติก็เป็นสูตร เอาสูตรมาใส่ เป็นสูตรที่เป็นโอสถ เอาสติให้เป็นสูตร สติปัฏฐานสูตร เอามาใส่กาย กายรู้ ตัวนี้ เมื่อสติอยู่กับกาย มันก็เกิดอะไรขึ้นมาก็เป็นศีล เป็นสูตร

เหมือนกับตำรายา เอาต้นพญารากดำ ฝนใส่น้ำมะนาว เอาข้น ๆ เอาไปใส่แผลที่ถูกสัตว์กัดต่อย มันก็ดูดพิษงู พิษตะขาบ พิษอะไรก็ได้ ทำให้หายปวด ทำให้ไม่ตาย เคยพิชิต

กับงูเขียวหางไหม้มาแล้ว แต่งูเห่า งูจงอาง ยังไม่ได้ทดลอง เขาก็ว่าแก้ได้ มันเป็นสูตร สูตรดับพิษ ดูดพิษ เด็กร้องไห้ ตะขาบมันกัดวันลอยกระทงกลางคืน เขาอุ้มมา เราก็ส่องไฟไปขุดเอาพญารากดำ ฝนใส่น้ำมะนาวปิดบาดแผล มันร้องขึ้น โอ้ ! มันดูด มันดูด หายแล้ว หายแล้ว ไม่ต้องให้มันปวด เพราะมันเป็นสูตรดับพิษ เอาสติเอาไว้ที่กาย สติไปไว้ที่จิต เป็นสูตรรื้อถอนพิษภัย ภัยคือความหลง ความทุกข์ ความโกรธ มันดูด มันจะดูด พอรู้ไปสักหนึ่งวันเจ็ดวัน รู้ไปสักหนึ่งเดือน เจ็ดเดือน รู้ไปหนึ่งปี เจ็ดปี เป็นสูตรของพระอริยเจ้า เป็นที่เกิดของพระอริยเจ้า เอาไปผสมกัน ให้รู้อยู่มันจะเป็นอย่างไร ให้เราทำจุดนี้ อย่าไปเอาสูตรอันอื่น

เราพยายาม พยายามให้มาก ๆ เราอยู่ด้วยการพยายาม ทำอันอื่นไม่ดีดอก อยู่สุคะโตนี่ อย่าไปทำมัน มันเสียเวลา ให้ตาคม ๆ กายคม ๆ ให้วาจาคม ๆ ให้จิตคม ๆ ให้สติคม ๆ สติต้องให้เด่นกว่าทุกอย่างกับการใช้ชีวิตของเรา หัดให้เป็นนิสัย สร้างจังหวะ สร้างจังหวะนี่เป็นนิสัยนะ เป็นบุพกิจบุพกรเบื้องต้นของตัวปฏิบัติ

อย่าไปมัวแต่คิดเอาเหตุเอาผลอยู่ มันไม่ใช่ตัวกรรม มันต้องเกิดจากตัวกรรม คือการกระทำ อย่ามัวไปคิดเอาเหตุเอาผล ใครก็รู้หรอก เหตุผลนี่ใครก็รู้ได้ คิดเอา มันก็ได้ทันที โอ ! เพราะอันนี้ เพราะอันนี้ แต่ก่อนที่ว่าเพราะอันนี้ มันทำดูแล้ว สัมผัสดูแล้ว มันจึงว่าพูด พูดยังไม่ได้ทำ เอาเหตุเอาผล อันนั้นมันไม่จริง มันหลอกตัวเอง ความเข้าใจกับการที่เป็น ทำให้มันเป็น ทำให้เป็น ไม่ใช่ความเข้าใจ ความเข้าใจไม่ได้เป็นอะไรเลย มีแต่เข้าใจไป เป็นการศึกษาแบบตรรกะ คิดคำนวณ เชื่อแบบคิดเอา คำนวณเอา ถูกกับจริตนิสัยของตัวเอง พระพุทธเจ้าห้าม ห้ามเด็ดขาด อย่าไปเชื่อเพราะสิบอย่างตามกาลามสูตร ด้นเดาเอา คำนวณเอา ถูกกับจริตนิสัยของเรา เป็นคนที่ควรเชื่อ เป็นครูของเรา อันนั้นไม่ได้ ต้องเอาธรรม ต้องมีการกระทำ ไม่ใช่เป็นหลวงพ่อเทียน เราก็เชื่อ หลวงพ่อพุทธทาส เราก็เชื่อ พระพุทธเจ้า เราก็เชื่อ ไม่เหมือนบ้านเมืองที่พระพุทธเจ้าเดินผ่าน ทางผ่านของนักสอนศาสนา พระพุทธเจ้าไม่ให้เชื่อ เขามาถาม อาจารย์คนนั้นมา สัญชัยเวลัฏฐบุตร อชิตเกสกัมพล ปกุธกัจจายนะ เขาสอนอันนั้น อย่างนั้น จะให้พวกเราทำอย่างไร แม้แต่พระสมณโคดมก็มาสอนอย่างนี้ พวกนั้นร้องออกลั่นไปเลย พระพุทธเจ้าว่าอย่าเชื่อ อย่าเชื่อสิบอย่าง อย่าเชื่อเพราะได้ยินได้ฟัง อย่าเชื่อเพราะบุคคลนี้ควรเชื่อ อย่าเชื่อเพราะเหตุผล อย่าเชื่อเพราะถูกกับจริตนิสัย พระพุทธเจ้าไม่ให้เชื่อเลย แม้แต่พระพุทธเจ้าก็อย่าไปเชื่อ เอาไปทำดู โอ ! เลิศเลย ไม่ใช่ว่ามาเชื่ออาตมาทำดู คำสอนสัจธรรมถูกที่สุด

กุศลกับอกุศล ความรู้กับความหลง อะไรมันถูก ความโกรธกับความไม่โกรธ อะไรมันถูกอะไรมันไม่ถูก ตัวนั้นแหละ ไม่ใช่ตัวหลวงพ่อเทียน ตัวพระพุทธเจ้า เป็นตัวธรรมะ ตัวไม่ทุกข์กับตัวทุกข์ ตัวโกรธกับตัวไม่โกรธ สัมผัสดู ตัวหลงกับตัวไม่หลง สัมผัสดู นั่นจึงเชื่อ ทำดูแล้วจึงค่อยเชื่อ อย่ามาเชื่อหลวงพ่อที่พูด เอาการกระทำของเรา

เราอยู่ด้วยกัน เพียงเป็นกัลยาณมิตรแล้ว เราก็ยังไม่พอ แค่กัลยาณมิตรยังไม่พอ เราต้องมีกัลยาณธรรม กัลยาณธรรมคือความรู้สึกตัว ถ้าไม่มีความรู้สึกตัว ก็ให้มีสิ่งอื่น อย่าให้ขาดแคลน ความเมตตากรุณา อย่าเหือดแห้งต่อกัน อย่าพยาบาท อย่าเบียดเบียนกัน อย่าทะเลาะวิวาทกัน เพื่ออะไร เพื่อสิ่งแวดล้อมกัลยาณธรรม เพื่อให้มีสติงอกงาม ถ้าไม่มีสติขอให้มีกัลยาณธรรมอื่น ๆ มีระเบียบ มีวินัย มีความเมตตากรุณา มีความไม่เบียดเบียนตนและคนอื่น ไม่ทะเลาะวิวาทกับใคร ๆ อยู่ในศีล อยู่ในความสงบ ปลีกวิเวก ออกจากความวุ่นวาย อย่าคลุกคลี ปลีกวิเวก หามุมให้แก่ตัวเอง ไม่งั้นว่า เรานั่งอยู่นี่ เรากินข้าวอยู่นี่ เราทำครัวอยู่นี่ ก็ปลีกวิเวกได้ เราทำของเรา ไม่ไปยุ่งกับใคร เขาว่ายาก เอ้อ ! เราไม่ยากกับเขา เขาว่าทุกข์ ก็ไม่ทุกข์กับเขา ก็ทำไปเช่นนั้นเอง เรียกว่าปลีกวิเวกได้ สร้างสิ่งแวดล้อมให้กับตัวเอง

ไม่ใช่ว่าอยู่กับคนนี้ โอ้ ! อยู่กับคนโน้นดี อันนั้นมันเลือกไม่ได้ เพราะว่ามันปรากฏการณ์หนีไม่พ้น เราต้องหนีสังขารการปรุงแต่ง หนีได้ทุกโอกาส ทุกเวลานาที ปรุงแต่งอยู่ตรงไหนเปลี่ยน สังขารอยู่ตรงไหน เปลี่ยนเป็นวิสังขาร เดินจงกรมอยู่ก็เปลี่ยน นั่งรถเมล์อยู่ก็เปลี่ยนทำครัวอยู่ก็เปลี่ยน กินข้าวอยู่ก็เปลี่ยน เปลี่ยนเป็นวิสังขาร สังขารคือปรุงแต่ง คือตัวหลง คือคิด ตัววิสังขารคือตัวรู้ ตัวรู้สึกตัว เข้าไปในพื้นที่ ทุกพื้นที่ในชีวิตของเรา ในตา ในหู ในจมูกลิ้น กาย จิต ในรูป รส กลิ่น เสียง ให้มันเต็มพื้นที่ เอาให้เต็มพื้นที่ ใช้ให้เต็มพื้นที่ ศึกษาให้เพียงพอ อย่าให้ขาดตกบกพร่อง

ความรู้สึกตัว เอาทุกหนทุกแห่งเพิ่มลงไป ฉวยโอกาสลงไป อย่าให้มันมีโอกาสนะ ถ้าหาโอกาสหายาก แต่ถ้าฉวยโอกาสได้ทุกสถานการณ์เช่นนักฉวยโอกาส ตัวปฏิบัตินิดหน่อยก็ยังดีรู้สึก รู้สึก หลบหลีก รู้หลบเป็นปีก รู้หลีกเป็นหาง ตัวปฏิบัติต้องมีปัญญาในตัว ตัวปัญญาสำคัญ ตัวเปิดไฟเป็นตัวปัญญา ตัวดับไฟเป็นตัวปัญญา ถ้าเห็นน้ำ มันไหล ฉุกคิดขึ้นปิดน้ำถ้าเห็นไฟมันเปิดอยู่ เปิดแล้วตัวปัญญา ตัวรับผิดชอบ ชีวิตเราก็เหมือนกัน ถ้าอะไรที่มันไม่เป็นประโยชน์ ปิดมัน มันคิด ปิดมัน มันจะมีอะไรที่มันสุข มันทุกข์ มันไม่ใช่เรา ไม่ได้จำเป็นไม่จำเป็นต้องมีสุข ไม่จำเป็นต้องมีทุกข์ ไม่จำเป็นต้องไปคิดโกรธ คิดรัก คิดชัง ไม่จำเป็น

ตัวนี้ตัวปัญญา ตัวปัญหาตัวนี้คุม คุมชีวิตเรา เวลานอนคิด หาเรื่องอะไรมาคิดมาปิดความรู้สึก ตื่นขึ้นมาครึ่งคืนเที่ยงคืน ก็ดูตัวเอง ถ้ามันนอนไม่หลับ ก็ดูมัน ก็ดี ดูมัน ยิ้ม นอนยิ้มดู ดูเบา ๆ เออ ! มันจะหลับอีกแล้ว พอมันปิดแล้ว แล้วมันปิด มันจะไปไหน ไม่ได้ใช้มัน มันก็เข้าสู่ความปกติ

ชีวิตเข้าสู่ความปกติ เข้าสู่ธรรมชาติ คืนสู่ธรรมชาติ ไม่ได้ปรุงแต่งอะไร รู้สึกมันไม่หลับก็ไม่เป็นไร รู้ไป อย่าไปใช้มันเลย ไม่ได้สิ้นเปลืองอะไรนี่ ใช้ตัวปัญญาเป็นตัวคุม คุมเกมของชีวิตทั้งหมด มันเป็นความถูกต้อง ตัวปัญญามันก็อยู่ในศีล ในตัวสมาธินี่แหละ กลุ่มนี่แหละ กลุ่มควบคุม ถ้าเป็นหน่วยแพทย์ควบคุมโรคติดต่อ คณะอะไรก็ไม่รู้ กรมควบคุมโรคติดต่อ เคยไปเทศน์ที่มหาวิทยาลัยขอนแก่น เขาก็รับผิดชอบ พวกเราก็ฟังไป ปฏิบัติธรรมไป เอาละ กราบพระพร้อมกัน

เช้าวันที่ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๔๔

ฟังธรรม วันนี้ทั้งวัน ถ้าเราทำแต่ความดี นุ่งขาว ห่มขาว มาจากบรบือ มาจากตลาด อำเภอแก้งคร้อ มาจากหลายที่หลายทาง ก็ตั้งใจมาทำความดี ความดีที่เราจะเริ่มต้นคือภาวนา เป็นที่เกิดแห่งความดีเรียกว่าภาวนามัย ภาวนามัยเป็นที่เกิดแห่งบุญแห่งกุศล

ตั้งแต่ตื่นขึ้นมา รู้สึกตัว วันนี้ทั้งวัน เราก็รู้สึกตัว เก็บความรู้สึกตัว เพิ่มความรู้สึกตัว ไปกับการใช้ชีวิตประจำวัน จะเป็นการหายใจ การเคลื่อนไหว การยกมือสร้างจังหวะ การเดินจงกรม อิริยาบทใหญ่ ๆ อิริยาบทน้อย ๆ ก็พยายามเติมความรู้สึกตัว ให้มันมาก ๆ ให้มันเต็ม ถ้าเราไม่เติมความรู้สึกตัวลงไป มันจะมีความหลง ความหลงกับความรู้สึกตัวมันตรงกันข้าม เหมือนกับความมืดกับความสว่าง ความรู้สึกตัวกับความหลงมันคนละฟากทาง เวลาใดมีความรู้สึกตัว ความหลงก็ไม่มี เวลาใดที่มีความหลง ความรู้สึกตัวก็ไม่มี แต่ว่าเราพยายามที่จะเพิ่ม พยายามที่จะเปลี่ยน ไม่ต้องเฉย เวลาใดที่มันหลง เราไม่เฉย เปลี่ยนเป็นความรู้สึกตัว เอาความหลงมาเป็นวัสดุอุปกรณ์ ใช้เป็นความรู้สึกตัวให้มันถูก ความหลงเปลี่ยนมาเป็นตัวรู้ เราหัดตัวนี้เรียกว่าภาวนา ภาวนาก็คือขยันรู้ จนความรู้มันมาก มันจะเกิดอะไรขึ้น ลองเรามีความรู้อยู่เจ็ดวันดูสิ ชีวิตของเราน่าจะพิสูจน์เรื่องชีวิตตัวเอง เราพิสูจน์อย่างอื่นมามากแล้ว **"พ่อมัคนายกจง"** ก็พิชิตไร่อ้อยมาร้อย ๆ ไร่แล้ว ทำได้ ตัวเล็ก ๆ อย่างนี้ เรามาพิชิตกับตัวเราดู สร้างความรู้สึกตัวให้มันเต็มความสามารถ ทุ่มเทลองดู มันจะเกิดอะไรขึ้น แต่ว่าน้อยคนที่จะมาจริงจังกับเรื่องนี้ แต่ว่าพวกเราก็มีแล้ว หลายคนที่ยังไม่มีเหมือนกับเราก็มี

ขณะนี้พวกเราก็ไหว้พระสวดมนต์ กำลังฟังธรรม อีกหลายคนกำลังทำบาป กำลังเบียดเบียนตน กำลังเบียดเบียนคนอื่น กำลังทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ เหลวไหลก็มี แต่พวกเรากำลังนั่งอยู่ ชีวิตเราก็ต้องอย่างนี้แล้ว ปล่อยปละละเลยไม่ได้ ต้องเพียรต้องพยายาม โดยเฉพาะความรู้สึกตัว อย่าให้ขาดตกบกพร่อง มันก็สะดวก สะดวกกว่าความหลง ความหลงอาศัยเหตุปัจจัยหลายอย่าง หามาบ้าง บางทีต้องซื้อเอา ความหลงนี่ แต่ความรู้สึกตัวนี่ หาไม่ยาก เพียงแต่เรากำหนดให้รู้ พลิกมือขึ้นก็รู้ หายใจออก หายใจเข้าก็รู้ กลืนน้ำลายก็ยังรู้ได้ กระพริบตาก็ยังรู้ได้ มันสะดวก สะดวกกว่าความหลงตั้งเยอะแยะ เวลาใดที่มันจะหลง วัตถุใดที่มันจะทำให้หลง เปลี่ยนเป็นตัวรู้ซะ มันไม่ไปทางโน้น เพราะมันไม่ถูกต้อง

อย่าให้เสียชาติเถอะชีวิตของพวกเรา เราเดินทางมาถึงป่านี้แล้ว มาพบกันแล้วจับแขนกันเดินไปด้วยกันอย่างมีกัลยาณมิตร มีเพื่อน แล้วก็มีความมั่นใจ อาศัยรอยพระบาท ข้ามสงสาร วัฏสงสาร ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย การเวียนว่ายตายเกิด ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติออกจากทุกข์ ปฏิบัติสมควร เรียกว่าคู่แห่งบุรุษสี่คู่ พวกเราอยู่นี่ เรียกว่าเป็นสงฆ์แบบนี้ได้ ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติออกจากทุกข์ ปฏิบัติสมควร สม่ำเสมอ ไม่ขึ้นไม่ลง คงเส้นคงวา ตามรอยองค์พระบาท ชวนกันพวกเราไป หลวงพ่อมั่นใจ ตรงนี้แหละแน่นอน ตรงความรู้สึกตัว

มาสร้าง มาเติมลงไปกับกาย เอากายไปจุ่มเอา เอาจิตใจไปจุ่มเอาความรู้สึกตัว อย่าไปจุ่มเอาความหลง อย่าไปจุ่มเอาความสุข อย่าไปจุ่มเอาความทุกข์ จุ่มเอาความรู้สึกตัว ให้มันติด ถ้ามันได้ติดเราเรียกว่าวิญญาณ เรียกว่าปัญญาญาณ มันติด วิญญาณของเราติดอะไรมา โอ ! เยอะแยะหมดเลย ซุกซน ไปจุ่มเอาความโกรธ บางคนไปจุ่มเอาความรักความชัง ไปจุ่มเอาความยินดียินร้าย ก็ติดไปทางโน้น เรามาจุ่มเอาความรู้สึกตัว ให้มันย้อม ให้มันติด การจุ่มคืออะไร ยกมือไปยกมือมา ให้มันรู้ มันจะรู้ มันรู้มันก็จะติด เมื่อมันติดมันก็จะทำเป็นวิธีที่เราปฏิบัติ ที่เราทำตามรอยพระบาท รอยอยู่ตรงนี้

เมื่อวันเพ็ญเดือนหก พระองค์ก็นั่งอยู่ใต้ต้นโพธิ์ พระองค์มีสติเห็นกาย เราตามรอยพระบาท หลวงพ่อยังไปกราบแท่นศิลาอาสน์ ซึ่งอยู่ใต้ต้นโพธิ์พฤกษ์ที่พุทธคยา เอาเงินให้แขก มันติดกรงเหล็กไว้ แขกมันนั่งเฝ้าอยู่ เปิดไม่ได้ คนไปขูดเอาเปลือกต้นโพธิ์ เกือบจะตาย ก็เลยทำกรงเหล็กขังไว้ หลวงพ่อก็อยากเข้าไปใกล้ ไปกราบบนแท่นลองดู เอาเงินให้แขกสองรูปี กวักมือมันมา เราจะให้คุณสองรูปี เปิดให้เราด้วย มันก็ลับ ๆ ลี้ ๆ เปิดให้เรา เราเข้าไปนั่งไปกราบ เข้าไปนั่งอยู่ ใบโพธิ์ตกใส่ตัก เราก็เก็บเอามาให้ **"พ่อทายกจง"** ถ้าใบที่ตกอยู่ข้างใน แขกเขาก็เก็บ บางทีเอาไปขาย เขาเอาไปย่อยให้เหลือแต่เส้นใย แขกเขามีวิธีทำ

หลวงพ่อก็นั่งอยู่นั่น ต้นโพธิ์ก็ต้นโพธิ์จริง ๆ นั่นแหละ หันหน้าไปทางทิศตะวันออก ทางแม่น้ำเนรัญชรา ก็นี่ รอยตรงนี้ พระองค์เรียกว่ากายานุปัสสนา มีสติดูกาย เวทนานุปัสสนา มีสติดูเวทนา ที่มันเกิดปวด เกิดเมื่อย เกิดสุข เกิดทุกข์ที่กาย ที่ใจ เห็น มันเกิดก็เห็น จิตตานุปัสสนา เวลาใดจิตมันคิด เราก็เห็น เห็นความคิดตัวเอง เราไม่เคยดูความคิดเราเอง มักจะเข้าไปอยู่ในความคิด มันคิดอะไร ก็หมดตัวไปกับความคิด

วันนี้เรามาดูสิ เหมือนออกไปดู ออกไปดูข้างนอก กลับหันหน้า หันตาเข้ามาข้างใน ตาเรามองไปข้างนอก แต่นี่เรากลับตา กลับมามองด้านใน อย่าไปด้านนอกเสมอไป ถ้าเป็นตา

เนื้อ ยิ่งตาในคือความรู้สึก ยิ่งกลับมอง กลับมาดูสิว่า กายมันเป็นอย่างไร เวทนาอย่างไร จิตมันเป็นอย่างไร ธรรมมันเป็นอย่างไร มันจะฉายออกให้เราดู บางทีมันก็บอกเราด้วย แม้นมันไม่บอก ความผิด ความถูกเป็นอย่างไร มันไม่บอก

พระพุทธเจ้าก็บอกไว้แล้ว กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีสติเห็นกาย ว่ากายนี้สักว่ากาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา เวทนาก็เหมือนกัน ที่มันเกิดขึ้น ดูดีๆ เหมือนกับมันจะตั้งรบ เวทนามันก็สักแต่ว่าเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา มันจะขู่เราด้วย ถ้าเราดูดี ๆ นะ ถ้าเราไม่ดู มันก็หลอกเราไปใหญ่ เป็นสุขเป็นทุกข์ จิตก็เหมือนกัน เวลาใดที่มันคิด ถ้าเราดูดีๆ ก็ โถ ! ความคิดนี่ ยอดแห่งปัญญา เห็นความคิดนี่ ต้นตอมันละ ตัวสมุทัย ตัวสังขาร นี่แหละ ตัวลักคิด ชอบขโมย มาทีไร เสียหายทุกที มีเงินเท่าไร ก็มาลักไปหมด ระวังนะ แขกมาจากทางไกล มีขโมยอยู่แถวนี้ มันรู้นะ มักจะเสีย เพราะไม่เคยชิน ทิ้งกระจุยกระจาย จับไปติดคุกสองครั้งสามครั้งแล้ว พอปล่อยออกมาก็ลักอีก นี่ขโมย มันก็เอาเงินเอาทองทรัพย์ภายนอกของเรา เอาไปได้

แต่ขโมยที่มันลักเอาทรัพย์ภายในของเราคือความรู้สึก คือศีล คือสมาธิ คือปัญญา มันลักเอาปัญญาเราไป โง่ไปกับความคิดไปเลย มีความคิดเกิดขึ้น โง่ไปก็มี หลงไป ไปโกรธ คิดว่าโกรธ โง่ไปแล้ว คิดแล้วสุข คิดแล้วทุกข์ คิดแล้วหลง ไปแล้ว โง่ไปกับความคิดแล้ว คิดเข้าไปอย่างเดียว เป็นได้หลายอย่าง พอมาดูจริงๆ ปัดโธ่ ! ตัวคิดตัวนี้แล้ว พาให้เราเห็นตัวเอง เห็นกันบึ้ง เห็นกำเนิด เห็นตัวสมุทัย โอ้ ! มันเกิดตรงนี้ ตัวสังขารนี่แหละ ตัวการมัน ตัวนี้แหละ ตัวสมุทัย ตัวเหตุให้เกิดทุกข์ ก่อนที่มันจะเกิดอะไร มันตั้งต้นจุดนี้แหละ เอาไปเอามา ดูไปดูมา มันสรุปให้ มันก็คือตัวรู้ รู้กับตัวหลงเท่านั้นเอง ถ้ามีตัวรู้สึกตัวก็สบาย ไม่ต้องไปกดไปกลึง ไม่ต้องไปทำพิธีอะไร เป็นแต่รู้สึกตัวละ โธ่ ! ลัดนิ้วมือเดียว กำมือเดียว

การปฏิบัติธรรม เป็นศีลก็อยู่ที่นี่ ความรู้สึกตัว เป็นสมาธิก็ความรู้สึกตัว เป็นปัญญาก็ความรู้สึกตัว ละความชั่วก็ความรู้สึกตัว ทำความดีก็คือความรู้สึกตัว ทำดูสิ สะดวก พระพุทธเจ้าในวันนั้น ไม่ได้ทำอะไรเลย ทำตัวนี้แหละ เกิดพระพุทธเจ้าขึ้นมา ชาติสิ้นแล้ว อุทานออกมาคำแรก แต่ก่อนนี้เราไม่มีสติ ไม่มีญาณ เราได้แล่นท่องเที่ยวไปในความคิดสงสารเป็นอเนกชาติ การคิดเกิดทีใดเกิดไปทุกสิ่งทุกอย่าง การเกิดทีใดเป็นทุกข์ทุกที คิดร่ำไปเป็นทุกข์ร่ำไป บัดนี้เรารู้จักเจ้าเสียแล้ว เจ้าจะทำอะไรให้เราไม่ได้อีกแล้ว โครงเรือนทั้งหมดของเจ้าเราหักเสียแล้ว ยอดเรือนของเจ้าเราก็หักเสียแล้ว พังลงแล้ว จิตของเราถึงแล้วซึ่งสภาพที่อะไรปรุงแต่งไม่ได้อีกต่อไป สิ้นไป ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจอื่นที่จะทำไม่มีอีกแล้ว มันก็มีเท่านี้

มันเกิดนี่เท่านี้ รักษาสามปลายหายสามโทษ ปลายจิตปลายใจ ตัวมันจะเกิดย่อยออกมาจากความคิดตัวนี้ มีสติไปคุมกำเนิด เหมือนกับเขาโฆษณายาฆ่าหญ้า คุมกำเนิดหญ้า ไม่ตายเฉพาะหญ้า หิ่งห้อยก็ตายหมด ที่ประกาศให้ฉีดยาเวลาปลูกผัก ไม่ฉีดก็ได้กิน ปลูกมาตั้งสิบปีซาวปีแล้ว บ้านเฮาเป็นจังใด๋ ฉีดแต่ยา ตายหลายคนแล้ว ฉีดยาอ้อย ไม่ฉีดก็ได้ ยาคุมกำเนิดวัชพืชฆ่าหญ้า แต่ว่าความรู้สึกตัวมันคุมกำเนิดสมุทัยของสังขาร อยู่เลย อยู่หมัด

เหมือนกับนิทานธรรมเขาเล่าว่า กรงซี่เดียวขังเสือได้ กรงห้าซี่ขังไม่ได้ กรงแปดซี่ก็ขังไม่อยู่ กรงสิบซี่ก็ขังไม่อยู่ กรงสองร้อยยี่สิบซี่ก็ขังไม่อยู่ พอบอกว่า เอ้า ! เอากรงอันเดียวนี่ไป มาขังเสืออยู่เลย เสือตายเลย เสือหกปาก เขาว่าอย่างนี้ บุรุษผู้หนึ่งเข้าไปหายาวิเศษเกิดมาทำไม จะไปไหน จะอยู่อย่างไร เราต้องไปหายาวิเศษ เพื่อจะไม่ให้เกิด ให้แก่ เจ็บตาย ก็เดินเข้าป่าไป ไปได้ยินเสียงสัตว์ร้องน่าเวทนา ทำให้ชวนไปดู ไปตามเสียงร้อง ไปเห็นเสือน้อยดูดนมแม่ ดูแม่มันถูกลูกศรเสียบ แม่มันตายแล้ว แต่ว่าเสือน้อยดูดนมแม่ มันไม่มีนมแม่มันตายแล้ว เสือน้อยก็ร้อง บุรุษคนนั้นเกิดรักเสือถึงจิตถึงใจ เลยไม่ไปหายา เอาเสือตัวนั้นมาเลี้ยง ตั้งใจเลี้ยงอย่างดี เสือตัวนั้นเป็นเสือหกปาก แต่ละปากกินอาหารไม่เหมือนกันบุรุษคนนั้นต้องหาเหยื่อมาป้อน เสือตัวนั้นก็โตขึ้น ๆ บุรุษคนนั้นก็ไม่มีเวลาพักผ่อน ปากหนึ่งก็กินอาหารแบบหนึ่ง ปากหนึ่งก็กินอาหารแบบหนึ่ง โตขึ้นก็กินอาหารมาก บุรุษคนนั้นก็ โอ้ ! ไม่ไหว เราเลี้ยงเสือมันลำบาก ก็จะหาวิธีฆ่าเสือ เข้าไปในป่า ไปหาเรียน

ครูคนแรกบอกให้มาทำกรงห้าซี่ใส่ มาทำกรงห้าซี่ ขังไม่อยู่ ไปเรียนครูคนที่สอง บอกให้เอากรงแปดซี่ เอามาทำแปดซี่ ก็ไม่อยู่ ไปเรียนครูคนที่สาม ให้เอาสิบซี่ พอกลับมาทำกรงสิบซี่ ใส่ไม่อยู่อีก ไปเรียนครูคนที่สี่ ให้เอากรงสองร้อยยี่สิบเจ็ดซี่ก็ไม่อยู่ ไปหาครูคนสุดท้าย ให้เอาซี่เดียวขังเสือ อยู่เลย กรงห้าซี่คือศีลห้า แปดซี่คือศีลแปด กรงสิบซี่ก็ศีลสิบพังไปเลย ขังเสือไม่อยู่ กรงซี่เดียวขังอยู่ นี่แหละความรู้สึกตัว ใส่เลย เสือตาย มีเท่านี้

นิทานจากพระสูตรนะ ไม่ใช่หลวงพ่อพูด จากพระสูตรแท้ ๆ ซี่เดียวขังเสืออยู่เลย ตัวรู้ตัวหลงเท่านั้น ก่อนที่มันจะเกิดอะไรมันหลง เสือหกปาก คืออะไร คือตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจหูมันก็กินเสียงไปเรื่อย ต้องหาเสียงมาป้อนมัน ตามันก็กินรูป ต้องหารูปมาป้อนมัน กายมันก็กินผัสสะ ไปหาเนื้อมาป้อนมัน จมูกก็กินกลิ่นของเหม็นของหอม ก็หามาป้อนมัน

ขึ้นรถทัวร์อย่างดีมาจากเชียงราย มาถึงเด่นชัย มีคนหนึ่ง มาถึงตรงนั้น พอขึ้นแล้วเขาก็ให้นั่งอยู่มุมดี ก็ขอเปลี่ยนกับหลวงพ่อ ให้หลวงพ่อมานั่งข้างนอก หลวงพ่อว่าไม่เหมาะตรงคนเดินผ่านไปมา แต่ว่าเขาต้องการนั่งอยู่ในโน่น ติดหน้าต่าง ก็เลยเสียสละให้เขา คง

ไม่สบายมั้ง ต้องเปิดรถลง เราก็พอให้เขาได้ พอนั่งได้ก็หมอบลงไป เหม็นคลุ้งไปเลยในรถ มันหมอบลง หลวงพ่อก็จับคอลุกขึ้นมา มันก็หมอบลง รถเขาก็บอกเหม็น ๆ ก็จอด ใครดมกาว ใครดมกาว มันก็ยังหมอบลงอยู่นั่นแหละ เขาก็จับคอขึ้นมา น้ำลายไหล จะโยนทิ้งมั้ย โยนทิ้งไป ตาเหม่อลอย โอ ! เสือนี่แหละ ต้องป้อนมัน เสือหกปาก หมดเท่าไรแล้ว หามาป้อน บางคนรักมากกว่าลูกเมีย ดังเขาร้องเพลงว่า เมียตายไม่เสียดายเท่าเหล้าหก ปัดโธ่ ! มันเอามาเปิดให้คนฟัง ของไม่ดีเขาก็ชอบกัน ดิ้นตกโต๊ะกัน พอเปิดเพลงนี้ ม่วนกันไปซะ โอ ! มันหลง นี่แหละเสือ เคยบ่ เคยหาอาหารให้เสือบ่ นี่ ! กรงซี่เดียว คือความรู้สึกตัวนี่ เป็นพลังอันใหญ่หลวง เรามาสร้างตัวนี้

หลวงพ่อขอโฆษณา อโรคยา ปรมาลาภา ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ มาทางนี้มารับกรงไป ความรู้สึกตัว ความรู้สึกตัว เพิ่มกับการใช้ชีวิตของเราให้มาก ๆ นี่แหละยอดภาวนา สูงสุดของการทำบุญทำกุศล ความรู้สึกตัวนี่ ทานมัย ศีลมัย ภาวนามัย ไม่มีอีกแล้วสุดยอด เป็นมงกุฏของการทำดี เป็นอธิบดีของธรรมทั้งหลาย ใหญ่กว่าธรรมทั้งหลาย ความรู้สึกตัว พระพุทธองค์เปรียบเหมือนรอยเท้าของช้าง รอยเท้าของช้างใหญ่กว่ารอยเท้าสัตว์อื่น รอยเท้าสัตว์อื่นเอาไปรวมที่รอยเท้าของช้างได้ มาสร้างความรู้สึกตัวกัน

บทที่ ๑๒ พระพุทธเจ้าเกิดที่ตรงนี้ เกิดที่เจริญสติ

วันที่ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๔๔

เป็นกิจวัตรของพวกเราที่มีต่อพระพุทธศาสนา มีการทำวัตรสวดมนต์สาธยาย เอาคำสอนของพระพุทธเจ้ามาสาธยาย ให้มันใกล้ชิดกับชีวิตของเรา สิ่งไหนที่มีอยู่ในพระพุทธเจ้าเราก็น้อมเอาไว้ในเรา สิ่งไหนที่เป็นธรรม ที่เป็นกุศล เราก็น้อมมาให้เป็นของเรา สิ่งไหนที่เป็นอกุศล เราก็ทิ้งไป สิ่งไหนมันไม่เที่ยง ก็อย่าไปยึด สิ่งไหนมันเป็นทุกข์ ก็อย่าไปยึด สิ่งไหนมันไม่ใช่ตัวตน ก็อย่าไปหลงยึดเอา เราก็พูดจากวาจา จากปาก จิตใส่ใจตาม เอาไปเอามา มันก็เป็นไปตามคำพูด ทำให้เปลี่ยนไปได้

โดยเฉพาะการปฏิบัติธรรม การเจริญสติ สติปัฏฐานสูตร เป็นสูตรที่ทำให้เกิดพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าเกิดอยู่ตรงนี้ เกิดอยู่ที่เจริญสติ เกิดที่ต้นโพธิ์ โพธิคือตัวสติปัญญา ตัวรู้สึกตัว ถ้าเรามีความรู้สึกตัว จะเกิดการพบเห็น ถ้าไม่มีการพบเห็นจริง ๆ มันก็แก้อะไรไม่ได้ เหมือนกับหมอตรวจพบเห็นโรค เห็นสมมติฐานของโรค หมอก็แก้ได้ ถ้าตรวจแล้วไม่มีการพบเห็น มันก็แก้ไม่ได้ เหมือนกับอู่ซ่อมรถ ถ้ารถคันไหนมันเสีย อันไหนช่างไม่พบเห็นตอนที่มันเสีย มันก็ไปไม่ได้ ซ่อมไม่ได้ ตายอยู่ข้างทางนั้น การพบเห็นบุญ การพบเห็นบาป การพบเห็นศีล สมาธิ ปัญญา ก็เช่นเดียวกัน หรือเห็นอบายภูมิ เห็นพวกเปรต สัตว์นรก เดรัจฉาน พวกอสูรกาย เห็นมัน จึงแก้ได้ เห็นสวรรค์ มันจึงไปสวรรค์ได้ เห็นนิพพาน จึงไปนิพพานได้ เห็นบุญ ก็เอาบุญได้ เห็นบาป ก็ละบาปได้ เหตุที่มันจะเห็นสิ่งเหล่านี้ ก็คือตัวปฏิบัติ

สมัยโน้น สามสี่สิบปีมาแล้ว หลวงพ่อก็หาบุญกลัวบาป อยากได้บุญ ทำแต่บุญกลัวบาปอยู่ อยู่บ้านพ่อ แม่ พี่น้อง คนเฒ่าคนแก่ เขาพาทำ ก็ทำไปกับเขา บางทีก็ไปหาเรียนคำพูดวิชาคาถาต่างๆ คาถากันนรกก็มี ถ้าเห็นคนเกิดว่าอย่างไร ถ้าเห็นคนเจ็บว่าอย่างไร เห็นคนตายจะว่าอย่างไร เรียกว่าคาถาเทวทูตทั้งสี่ เห็นคนเกิดก็ว่าคาถาลงไป เห็นคนแก่ เห็นคนเจ็บ สมัยเป็นหนุ่มเห็นคนแก่ผ่าฟืน เราเดินไปอาบน้ำ ก็ว่าคาถา ก้มจนหน้าผากจะจูบดิน แต่ว่าผ่าฟืน แล้วก็หอบฟืนขึ้นบ้าน เราก็ว่าคาถา แล้วเราก็ไปช่วยผ่าฟืน ไปช่วยหอบฟืนขึ้นบ้าน เขาก็ดู มึงน่ะลูกผู้ใด มึงน่ะชื่อจังใด๋ เราก็บอกเขา นั่นก็ยังไม่รู้ว่าเป็นบาปเป็นบุญ มีแต่คำพูด มีแต่ความคิด คิดก็คิดเอา ไม่มีการพบเห็น

จนมาได้ยินข่าวหลวงปู่เทียน อยู่ที่จังหวัดเลย ว่าเรื่องบุญเรื่องบาปแก้รู้ได้ ถ้าปฏิบัติธรรม ละบาปได้ ได้บุญ รู้เรื่องพุทธศาสนา รู้เรื่องสวรรค์ นิพพานได้ ปฏิบัติ ไม่ต้องไปเรียน

อะไร มันก็ก้องอยู่ในหู จนอดรนทนไม่ได้ ว่าจะมีจริง ๆ หรือ ปฏิบัติจะรู้เรื่องบุญเรื่องบาป ก็แหวกคอกไปเลย ทิ้งทุกอย่าง เพราะว่าเรื่องบุญเรื่องบาปเป็นเรื่องใหญ่ ถ้ามีบุญก็ไปสวรรค์ ถ้ามีบาปก็ไปนรก เราไม่อยากตกนรก เราไม่อยากเป็นเปรต เราไม่อยากเป็นอสูรกาย เราไม่อยากเป็นสัตว์เดรัจฉาน เพราะมันเป็นทุกข์ เขาเขียนภาพไว้ โอ้ย ! ทรมาน เราก็กลัว เราต้องแหวกคอกไป ไปปฏิบัติ หลวงพ่อเทียนท่านก็สอน ถ้าไม่รู้เรื่องบุญเรื่องบาป ไม่รู้เรื่องธรรมะ ท่านก็ถามว่า คุณทำงานเดือนหนึ่งได้กี่บาท ก็ตอบท่านว่าได้เดือนละพันแล้วหลวงพ่อ ถ้าทำอยู่นี่ไม่ได้อะไร เราจะเสียเงินให้ คือเราไปแบบไม่ค่อยมั่นใจ หลวงพ่อเทียนสอนให้ยกมือสร้างจังหวะ รูปแบบมันก็ไม่ค่อยดี ต้องเคลื่อนมือ ต้องไหวมือ มันไม่สุภาพ เราทำแบบนั่งตรงสงบ ท่าทางมันดีกว่า เราก็ไม่ค่อยชอบ ผลที่สุด หลวงพ่อเทียนก็ท้าทาย ถ้าคุณทำอย่างนี้คุณไม่รู้อะไรเราจะเสียเงินให้ ผมเป็นโยมเป็นฆราวาสนี่ เห็นความมั่นใจหลวงปู่เทียนแล้วเห็นความมั่นใจเห็นความแน่วแน่ ก็เลยตั้งใจทำลองดู ทำมันก็ยังครึ่ง ๆ กลาง ๆ ทำไปบางทีก็กลับมาหา นั่งสงบ พอยกมือไปอีก ก็มาอยู่ความสงบ เพราะความสงบมีมาตั้งสิบยี่สิบปีมันฝึกมาแบบนั้น จนเห็นกระแสของความรู้สึกตัว ความสงบกับความรู้สึกตัวมันต่างกัน

ความรู้สึกตัวเหมือนเราออกจากถ้ำ มายืนอยู่ปากถ้ำ มาดูข้างในถ้ำและข้างนอก ความสงบเหมือนกับอยู่ในถ้ำ ไม่เห็นข้างนอก ถ้าเรารู้สึกตัวเหมือนเรามายืนปากถ้ำ มองเข้าไปในถ้ำก็เห็น มองไปข้างนอกก็เห็น เออ ! มันเห็นทั้งสองทาง แทนที่เราจะเข้าไปอยู่ในความสงบเราก็มาดูมันซะ แทนที่เราจะคิดไปโน่น เราก็เห็นมันคิด มันออกไปข้างนอก มันจะสุข มันจะทุกข์ มันจะคิดอะไรก็เห็นมัน การมายืนอยู่ปากถ้ำชำเลืองดู มันเห็นทั้งสองอย่าง ก็เลยเป็นอิสระ มันเกิดการพบเห็น เห็นกับหูกับตา ตามันเป็นตาในด้วย ไม่ใช่ตาเนื้อ ตาในคือความรู้สึกตัว มันเกิดอะไรขึ้นที่กายที่ใจ เราเห็น ไม่มีตรงไหนที่ปิดบังอำพราง ภาวะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับกายกับใจ เราดูอยู่ เราเห็นอยู่ ตาในเราลืมตาอยู่ ไม่มีตรงไหนที่มีความลับ ความสงบก็เห็น ความไม่สงบก็เห็น ความสุขก็เห็น ความทุกข์ก็เห็น ความคิดก็เห็น ความหลงก็เห็น ความรู้ก็เห็น เห็นทุกอย่างไป ภาวะที่เห็นเด่นชัดขึ้น ทำให้มั่นใจกับภาวะที่ดู

ภาวะที่เห็น ยิ่งมาดูกายที่มันเคลื่อนไหว มันก็มีจริง ๆ กายนี่ ตัวที่มันเคลื่อนไหวอยู่มันก็มีจริง ๆ มีสิ่งที่พาให้เคลื่อนไหว มีกาย มีจิต มีวิญญาณ มีธาตุรู้ เราก็เห็น แต่ก่อนเราไม่เคยดูตัวนี้ ก็พลัดเข้าไปตะพึดตะพือ พอออกมาดู ก็ได้คำตอบ ประจักษ์แจ้งไปเรื่อย ๆ จนมาเห็นรูป เห็นนาม ดูเข้าไปเข้ามา มันเห็นเป็นรูป เห็นเป็นนาม ได้หลักสูตรเลยวันนี้ ได้หลักฐานยึดหลักฐานได้ เหมือนพิพากษาตุลาการ สอบสวนจำเลยที่เขาตัดสินรับคดีฟ้อง มีมูล

การฟ้องได้ สอบสวนไป ดูไป มันได้ข้อมูล ได้หลักฐาน เมื่อมันได้หลักฐาน มันยอมรับสารภาพ เห็นรูป มันก็บอกว่านี่รูป ฉันไม่เป็นอะไรกับคุณ เราเป็นรูป นั่นนาม มันก็เป็นเรื่องของนาม ไม่เกี่ยวข้องกับคุณ นามก็บอก รูปมันก็บอก ส่วนที่เป็นรูปมันบอก มันมีอะไรบ้าง มันเปิดออก ส่วนที่เป็นนามมันเปิดออก มันพาให้เราดู

ธรรมชาติก็เกิดการสอนเรา รูปมันสอน นามมันสอน มันไม่เที่ยงอย่างไร มันเป็นทุกข์อย่างไร มันไม่ใช่ตัวตนอย่างไร รูปมันบอก นามก็บอก อาการต่างๆ ที่เกิดอยู่กับรูปมีอะไรบ้าง อาการต่าง ๆ ที่เกิดกับนามมีอะไรบ้าง ธรรมชาติของรูปฝ่ายเดียวเป็นอย่างไร ธรรมชาติของนามเป็นอย่างไร มันบอก สิ่งไหนเป็นธรรมชาติ มันก็เป็นธรรมชาติอย่างนั้น สิ่งไหนเป็นอาการก็เป็นอาการ มันบอก รูปมันทุกข์ นามมันทุกข์ มันก็บอก ทุกข์ของรูป ทุกข์ของนาม มันก็บอกอะไรที่เป็นทุกข์ ที่เป็นทุกข์ที่กำหนดรู้ ทุกข์อะไรเป็นทุกข์ที่บรรเทา ทุกข์อันใดที่เป็นทุกข์ที่ละมันก็เป็นระเบียบจัดสรรออกไป ส่วนไหนที่เป็นทุกข์ที่ละ ส่วนไหนที่เป็นทุกข์ที่กำหนดรู้ ส่วนไหนที่เป็นทุกข์ต้องบรรเทา มันก็บอก เกี่ยวข้องกับทุกข์เป็น เกี่ยวข้องกับอาการของรูป ของนาม ของกาย ของจิตเป็น เป็นระเบียบ ถูกจัดสรร จัดการกับชีวิตของเรา

แต่ก่อนไม่มีผู้จัดการ ปนเปกันไปตะพึดตะพือ ไม่รู้ว่าอะไรเป็นอะไร ของที่ควรจะทิ้งก็ไม่ทิ้ง ของที่ควรจะสร้างสรรค์ก็ไม่สร้างสรรค์ ปนเปกันไป บางทีก็สุขเป็นใหญ่ บางทีก็ทุกข์เป็นใหญ่ บางทีก็ความหลงเป็นใหญ่ สารพัด นี่มันจัดการ ภาวะที่ดูที่เห็นเข้าไปจัดการเหมือนกับผู้จัดการบริษัทบริหารจัดการ ก็ทำให้เจริญได้ ความถูกต้องเจริญ ความไม่ถูกต้องหมดหายไป เหลือแต่ความดีความถูกต้อง รู้เรื่องบุญเรื่องบาป เห็นบุญเห็นบาป เห็นศีล สมาธิเห็นปัญญา เห็นศาสนา เห็นพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ โอ ! มันเป็นอย่างนี้ ตัวบุญคือตัวดู ตัวรู้ ตัวเห็น ตัวบาปคือไม่รู้อะไร มืด ภาวะที่รู้เห็นเป็นตัวบุญ ไม่โง่ บาปก็คือโง่ คือไม่รู้อะไร สุขก็เอาทุกข์ก็เอา โกรธก็เอา หลงก็เอา รักก็เอา ชังก็เอา บัดนี้รู้ ตัวรู้ ตัวเห็นว่าสิ่งไหนเป็นความโกรธ ไม่เอา

เราไปเก็บเห็ด หรือไปทำอะไรที่เป็นเรื่องถูกต้อง เราปลูกปอ เราปลูกมัน หญ้ามันขึ้นเราเอาหญ้าออก มันก็งาม เราไปเก็บเห็ด เห็ดอันใดที่มีพิษ เราไม่เอา เราก็เลยรู้จักจัดการจัดสรร เราก็ละบาปได้ ทำบุญได้ มันก็มีบทบาท ชีวิตที่มีบทบาท รู้บุญ รู้บาป รู้เห็น พบเห็นไม่ใช่คิดเห็น รู้ศาสนา ศาสนาก็คือคำสอนทั้งหลาย พระพุทธศาสนาเป็นตัวปัญญา ที่รู้ ที่ตื่นที่เบิกบาน ที่เรียกว่าพุทโธนั่นแหละ พุทโธคือตื่นทุกข์ มันตื่นล่ะมันเห็น เหมือนเราเห็นงู งูก็ไม่ต้องมากัดเรา เราเห็นหนาม ก็ไม่ต้องไปเหยียบหนาม มันตื่นมันเห็น เห็นทุกข์ ตื่นทุกข์

การเห็นมันหลุดพ้น เห็นความทุกข์ก็พ้นจากทุกข์ เห็นความโกรธก็พ้นจากความโกรธ เห็นความสุขมันก็มีสุข รู้เห็นสุข เกี่ยวข้องถูกต้อง รูปมันทำ นามมันทำ แต่ก่อนรูปมันทำทุกอย่าง นามมันทำทุกอย่าง บัดนี้ รูปมันทำดี นามมันทำดี รูปมันละชั่ว นามมันละชั่ว มันก็เป็นไปในตัวเสร็จ เรามีสติ มันก็ทำดีแล้ว มันก็ละชั่วแล้ว มีสติ จิตมันก็บริสุทธิ์แล้ว ไม่เปรอะเปื้อนกับอันใด ก็เห็นไป เห็นบุญเห็นบาป เห็นศาสนา พระพุทธศาสนา จบหลักสูตร

เรื่องอารมณ์ รูปนาม บัดนี้ก็มา มาดูทุกข์ต่อ ตัวทุกข์มันชวนให้ดูมาก ๆ มันเป็นก้อนทุกข์อย่างไร มาดูทุกข์ อันที่ว่ารูปทุกข์ นามทุกข์ มันทุกข์อย่างไร มันชวนให้ดู เหมือนเราทำอาชีพทอผ้าหรือทำอะไรที่มันชวนให้เราทำ จักสาน หัตถกรรม ศิลปกรรม มันชวนให้ทำ มันชวนให้เห็น ท้าทายกับความทุกข์ ท้าทายกับความผิด เช่น เราจักสาน มันผิดตรงไหน โอ้ย ! มันเป็นศิลปะ มันอยากแก้ ถ้าเขาจักสานผิด ถือกระติ๊บข้าว เขาเอามาให้เราดู เรา โอ้ย ! มันเป็นศิลปะ แล้วเมื่อเราทำผิด เราก็ โอ้ ! มันเป็นศิลปะ วางไม่ได้ เมื่อมันผิด เราแก้ให้ลงตัวให้ได้ มันต้องสรุปให้ได้ มันต้องปิดบัญชี

เหมือนกับเรามีการบ้าน ความทุกข์เหมือนการบ้าน มันยังคาอยู่ เหมือนนักเรียนที่มีการบ้าน ถ้ามันยังไม่ได้ทำการบ้าน ก็จะเล่นไม่ได้ ต้องทำการบ้านให้เสร็จก่อน เหมือนแม่บ้านที่ตื่นขึ้นมา ยังไม่ได้กวาดบ้าน หุงข้าวหุงปลา ก็ยังไปไหนไม่ได้ เดี๋ยวลูกตื่นขึ้นมาจะกินอะไร ต้องเอาเรื่องนี้ก่อน แม้ลูกจะดูดนมแม่ จะยากแค่ไหน ต้องไปจุดไฟหุงข้าว ต้องอุ้มลูก ต้องทำอะไรต่าง ๆ แต่ว่ามันสนใจที่จะต้องทำเรื่องหุงข้าว หาอาหารให้ลูก ไปโรงเรียนจะได้กินอะไร นี่มันเป็นการชวนให้ทำ และก็อะไรขวางกั้นไม่ได้ ถ้าเป็นสิ่งที่ควรจะทำ แม่บ้านตื่นขึ้นมา มันก็ทำเรื่องนั้น ความทุกข์นี่มันชวนให้ดู ชวนให้ศึกษา เพราะมันจะต้องเป็นตัวหลัก สิ่งที่บากบั่นมาก ๆ พอเห็นความทุกข์ เห็นอย่างประเสริฐ พระพุทธเจ้าว่าเห็นอย่างประเสริฐ ความทุกข์ ถ้าไม่เห็นทุกข์ มันจะละทุกข์ได้อย่างไร มันก็ดู มันฉายให้เราทุกข์บางอย่างยังไม่ได้ดู มันก็กระโจนออกหนีไปแล้ว ทุกข์บางอย่างต้องหลายวัน เหมือนเราขึ้นต้นพุทราบ่ทันสุก บางหน่วยเขย่า มันจึงหลุดมาได้ แต่บางลูก พอขึ้นไปก็หล่นโคก ๆ เคก ๆ ทุกข์นี่ มันหลุดออกไป เช่นความโง่ หลงงมงาย หลุดง่ายที่สุดเลย ความเชื่อฤกษ์เชื่อยาม เชื่อผีเชื่อพิธีกรรมต่าง ๆ หลุดไปหมดเลย

แต่ก่อนเป็นหมอไสยศาสตร์ เป็นหมอไล่ผี ว่าคาถาอาคม เรียนบาลี หนังสือปกแข็งสองสามเล่มใหญ่ เรียนจบหมด นั่งบริกรรมตั้งแต่เช้านอนตอนเย็นไปถึงค่อนคืน คราใดที่ไปรักษาคนป่วย มีผีดุ กลัวว่าเราจะสู้ผีไม่ได้ บริกรรมคาถา ว่าอยู่นั่น เจ็ดรอบ สิบรอบ ว่าอยู่นั่น

จนบางทีว่าคาถาบางอัน เช่นคาถาไสยศาสตร์ บริกรรมให้ตัวใหญ่ ถ้าตัวไม่คับห้อง หยุดไม่ได้ เอาจนตัวคับห้อง จนฝาจะแตกจึงหยุดได้ แต่ว่าบริกรรม ถ้าจิตปอดแปด คิดนั่นคิดนี่ไม่ได้ ต้องเอาให้นิ่ง พอมาเห็นสมมติ เห็นทุกข์ สิ่งเหล่านี้กระโจนไปก่อนเขา ความโง่ หลงงมงาย การเชื่อผี พิธีกรรมต่าง ๆ หลุดไปหมดเลย มันอยู่กับการกระทำของเรา มั่นใจในฝีมือ มันเป็นการกระทำของเราไม่ได้เกี่ยวกับสิ่งอื่น ไม่ได้เกี่ยวกับพิธีรีตองอย่างอื่น มันก็การกระทำของเรา จะเป็นบุญจะเป็นบาป มันก็อยู่กับการกระทำของเรา บุญก็อยู่ตรงนี้ บาปมันต้องละ

ไปเห็นจริง ๆ เห็นบาปละบาปได้ สิ่งไหนที่ละได้ มันก็บริสุทธิ์ มันก็เบา เหมือนเราหาบของหนัก แต่ก่อนร้อยกิโล เราวางลงห้าสิบกิโล ความเบามันก็ปรากฏ ความหนักมันก็ปรากฏ แล้วมีใครบอก ไม่มีใครบอก พอเห็นบุญเห็นบาป มันเบา ละบาปได้ มันเบา ความโง่ หลงงมงาย เบา ความรักความชัง หลุดออก ความโกรธ ความโลภ ความหลง หลุดไป คนที่โกรธก็กลายเป็นไม่โกรธ เป็นธรรมดา ธรรมชาติมันก็ปรากฏ มันมีผลลัพธ์ มันมีสิ่งที่สัมผัสกับบุญ เหมือนเราหาบของหนัก มันก็เบา เบาหวิว

บุญคือตัวรู้ ตัวไม่ทุกข์ ตัวเห็นแจ้ง เกิดศีล สมาธิ ปัญญา มาแทนที่ เหมือนเราตักน้ำออก น้ำใหม่ไหลเข้ามาแทนปั๊บ มันเป็นธรรมชาติ เมื่อไม่มีทุกข์ ความไม่ทุกข์ก็มี เมื่อไม่มีความโกรธ ความไม่โกรธเข้ามาแทน เมื่อไม่มีความหลง ความไม่หลงเข้ามาแทน ต่างเก่า พ้นภาวะเก่า รู้เรื่องวิปัสสนา โอ ! วิปัสสนาคือตัวรู้ คือภาวะที่ล่วงเกินเก่า ต่างเก่า ล่วงภาวะเก่า จิตใหม่สะอาดกว่าเก่า เหมือนผ้าผืนเก่า จิตอันเก่า แต่เดิมมันไปเปรอะเปื้อนมา สามสิบปีมันเปรอะเปื้อนอะไร เปรอะเปื้อนความรัก ความชัง ความโกรธ ความโลภ ความหลง จนเนื้อเก่าหายไป บัดนี้ฟื้นขึ้นมา คืนสู่สภาพเก่า จิตสู่สภาพเดิม จิตที่บริสุทธิ์ จิตอันเดิม เข้าสู่สภาพเดิมขึ้นมา ฟื้นชีพ แต่ก่อนมันพาไปทุกภพ ทุกชาติ บัดนี้ ยืนมั่นคง จิตได้ที่อยู่ ไม่ใช่จิตหรอกมันสภาพ สภาวธรรมที่มันเข้าที่ มันถูกต้อง มันไปไหนไม่ได้ สิ่งไหนที่มันได้ที่ มันก็ทรงตัว เหมือนเราปลูกบ้าน มีอะไรที่มันเข้าที่ เราก็อาศัยได้ ถ้ามันเข้าที่มันดีกว่าเก่า ถูกวิวัฒน์พัฒนาเจริญขึ้น คนเก่าแต่ว่าภพใหม่ ภาวะใหม่

เมื่อวาน หลวงพ่อพูดว่า ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ แต่ก่อนเป็นอย่างไร จตุปัจจญาณเดี๋ยวนี้มันอยู่ไหน อาสวักขยญาณ อันไหนมันหมดไปแล้ว อันไหนมันมีมาใหม่ รู้เอง เรียกว่า **ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหี ติ** โอ ! จตุปัจจญาณ ญาณที่สองเกิดขึ้น ที่เกิดที่ตั้ง มีที่ตั้ง อาสวักขยญาณ สิ้นไป ทำบางสิ่งให้สิ้นไป อาสวะคือความไม่ดีทั้งหลาย เมื่อสิ้นไปยามใด มันอยู่ไม่ได้ เหมือนแสงสว่างเกิดขึ้น ความมืดอยู่ไม่ได้แล้ว ความมืดก็หมดไปแล้ว แล้วแสง

สว่างก็เห็น เห็นคนยกย่อง เห็นคนสะอาด เห็นความสว่าง เห็นบุญเห็นบาป เห็นบุญมีบุญ เห็นบาปละบาป เห็นความชั่วละความชั่ว เพียงเสพติดบ่ได้ นรกภูมิ อสูรกายภูมิ เปรตภูมิ เดรัจฉานภูมิ มันบ่เหลือวิสัย ปิดได้ รับรองบ่ตกนรก บ่ไปสู่ภูมิต่ำ บ่ไปสู่ภูมิอันต่ำ มันจะไปยังไง มันเห็นอยู่ อย่างนี้ที่เรียกว่าปฏิบัติธรรม

ปฏิบัติธรรมต้องตอบได้ เห็นแจ้งสัจธรรม ต้องสร้างสติ สร้างความรู้สึกตัว ต้องมาลับดวงตา มาดูเจ้าของ มามื่นหูมื่นตา มาปลุกให้ตื่น พระพุทธเจ้าเรียก พุทโธ พุทโธ ให้ตื่นขึ้นมา ให้ตื่นขึ้นมา ลืมตามาดูแล มาดูตัวเอง มาดูโลก **อโรคยา ปรมาลาภา** สูทั้งหลายจงมาดูโลกนี้ อันวิกฤตการณ์ดุจราชรถ คือมันตกแต่งแล้ว เขาแต่งโลก เขาแต่งสี แต่งกลิ่น แต่งรส รสก็มีแต่รสเก่า ๆ รูปก็มีรส เสียงก็มีรส กลิ่นมีรส กายก็มีรส ทำให้มีรสกว่าเก่า เขาทำให้หลง เขาปิ้งรสอาหาร มันยังทำให้เราหลง พวกเขาก็ใส่ผงชูรส พวกไปปิ้งไก่ขาย พอเขาเอาไก่มาแล้ว เขาก็ใส่ผงชูรส สองสามชั่วโมง เขาก็ไปปิ้ง โอ้ย ! แซ่บ ! แซ่บ ! ทำให้มีรส ทำให้เราหลงวิจิตรตระการ ดุจราชรถที่คนหลงทั้งหลาย หมกมุ่นอยู่และจมอยู่ ผู้มีปัญญาหาข้องอยู่ไม่ เป็นอะไรก็รู้ อย่ามาหลอกกัน เหมือนที่ว่าเป๊บซี่ดีที่สุด หลวงพ่อว่าน้ำฝนดีที่สุด น้ำฝนดีที่สุด แข่งกับมันบ้าง เพราะว่ามันเป็นของจริง ความจริงเป็นอย่างนี้ หลวงพ่อก็ว่า ฟังหนอ อย่าให้เสีย หลวงพ่อต้องทำ มันไม่ใช่ของปลอมนะ ต้องปฏิบัติธรรม อ้าว ! วันนี้ก็ได้เวลาแล้ว พ่อศีลแม่ศีลทั้งหลาย พากันสมาทานประกาศศีล

บทที่ ๑๓ พุทธศาสนาสอนเรื่องการกระทำ วาสนาก็คือทำเอง เขียนเอง วาดเอง

วันที่ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๔๔

ฟังธรรม หลวงพ่อจะพูดให้ฟัง รับรองว่าไม่โกหกมดเท็จ พิสูจน์ได้ แล้วก็รับผิดชอบด้วย สิ่งที่พูดนี้ไม่ใช่พูดให้คิด ไม่ใช่โจทย์เหมือนกับสอนคณิตศาสตร์ สูตรสำเร็จของวิชาการทางโลกเขา ไม่ใช่สอนให้คิด ไม่ใช่สอนให้จำ ไม่ใช่พูดให้คิด ไม่ใช่พูดให้จำ พูดให้เอาไปทำดู เช่นการสอนเรื่องกรรมฐาน ให้เอาไปทำ กรรมคือการกระทำ กรรมจะจำแนกไป พุทธศาสนาสรรเสริญเรื่องกรรม กรรมเป็นใหญ่ เช่นความโกรธมันเป็นผลนะ เหตุของมันเป็นตัวหลง ตัวกรรมแท้ ๆ คือตัวหลง เราจะไปห้ามโกรธไม่ได้ เช่นทุกข์มันเป็นผล เราจะห้ามไม่ให้ทุกข์ไม่ได้ เหตุของความทุกข์คือตัวหลง ตัวสมุทัย เราจึงสอนเรื่องกรรม

พุทธศาสนาสอนเรื่องการกระทำ ให้มีการกระทำเกิดขึ้น การกระทำก็คือกรรมฐาน เรื่องกรรมฐานเป็นเรื่องลิขิตชีวิตของสัตว์โลก สัตว์โลกก็ต้องเป็นไปตามกรรม สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม บุคคลหว่านพืชเช่นไร ย่อมได้รับผลเช่นนั้น ผู้ทำกรรมดีย่อมได้รับผลดี ผู้ทำกรรมชั่วย่อมได้รับผลชั่ว ใครจะทำให้บุคคลอื่นเศร้าหมองไม่ได้ ความหมดจดความเศร้าหมองเป็นของเฉพาะตน มันอยู่ที่การกระทำของเรา เราจะต้องขีดเขียนตกแต่งลงไป วาสนาก็คือเขียนเอาแปลงเอา วาดลงไปที่กาย ที่วาจา ที่ใจ ที่ความรู้สึกตัว วาดลงไป เอาความรู้สึกตัววาดลงไปที่กายของเรา บนกาย พื้นที่ของกายให้เต็มไปด้วยความรู้สึกตัว พื้นที่ของจิตใจให้เต็มไปด้วยความรู้สึกตัว วาดแล้ว เขียนแล้ว สวยงามแล้ว เป็นพรหมจรรย์แล้ว ความรู้สึกตัวไปอยู่ที่ไหนที่นั่นก็งดงาม อยู่ที่กาย กายก็งาม อยู่ที่วาจา วาจาก็งาม ก่อนพูด ก่อนทำ ก่อนคิด ของที่เราทำได้อยู่แท้ ๆ ไม่ใช่เราทำไม่ได้ อย่าไปอ้อนวอนทำพิธี

วัดนี้ไม่ใช่ที่ทำพิธีดอก วัดเป็นที่ปฏิบัติธรรม ให้สะดวกในการปฏิบัติธรรม ไม่ใช่สร้างวัดเพื่อประกอบพิธี สร้างขึ้นมาเพื่อพากันปฏิบัติ มีเสนาสนะพออยู่พออาศัยได้ มีพระสงฆ์ผู้ที่ดูแลไว้ให้พวกเรา ให้ความสะดวก ให้พวกเราได้มาปฏิบัติธรรม ไม่ใช่ฟุ่มเฟือย ฝืดเคือง ให้พอดี ๆ อย่ามาหาความสะดวกสบาย อย่ามาหาความสวยงาม อย่ามาหาความเป็นระเบียบ เรามาช่วยกัน มาเจริญ มาปฏิบัติ มาแล้ว ก็มีเส้นทางเดินจงกรมเป็นสมบัติของเรา มีที่นั่งเจริญสติ พอกันฝน กันลม กันแดด กันร้อนกันหนาวได้บ้าง แต่ถ้าเราเป็นชาวพุทธจริง ๆ นะต้องมีเครื่องสนามสักหน่อยนึง มีกลด มีร่ม มีมุ้ง ไปตรงไหนก็สามารถนอนได้ หลวงพ่อถ้าไป

ไหน ปฏิเสธการต้อนรับ ไม่ให้ใครต้อนรับ ไปที่ไหนก็ตาม ถ้าเป็นกิจของพระศาสนา ไม่ต้องมาต้อนรับ พร้อมแล้ว จะนอนตรงไหนก็ได้ จะนั่งตรงไหนก็ได้ จะหากินตรงไหนก็ได้ มีบาตรตื่นเช้าก็บิณฑบาตได้

ตอนไปบิณฑบาตที่อำเภอด่านซ้าย แถวบ้านชาวเขา เดินธุดงค์ไป ตั้งใจจะเดินธุดงค์เลยถึงเชียงใหม่ ใช้เวลาหนึ่งเดือนกว่า ไปถึงด่านซ้ายจังหวัดเลย ไปบิณฑบาตทีแรก ไม่ได้อะไรเลย ก็มานั่ง เอ้ ! เราจะเดินทางไหวไหมน้อ กลับมา ก็ไปอีกสักเที่ยว ไปเที่ยวที่สองชาวบ้านคงจะเป็นหัวหน้าบ้าน เขาบอก กลับก่อน ยังไม่ตื่น ที่นี่ต้องสามสี่โมง จึงมาบิณฑบาตที่นี่มันหนาว ชาวเขาก็นอนตื่นสาย ชาวบ้านบอกนิมนต์กลับไปก่อน สักสามโมงเช้าค่อยมา ก็นั่งรอ คิดว่าจะออกเดินทางตั้งแต่เช้า ก็กินข้าวเสียก่อน กลับไปอยู่ที่กุฏิในป่า ไปด้วยกันห้ารูปพอสามโมงไป เขาก็มาใส่บาตร อาหารพวกกระเหรี่ยง เหม็น ๆ นะ เขาได้ปลามา เขาต้องให้มันตุ ๆ ก่อน จึงค่อยใส่เกลือ เราก็กินไม่ได้มันเหม็น ก็กินข้าวเปล่า หมดตั้งครึ่งบาตร ไม่ต้องลำบาก ไม่ใช่ว่าจะหวังอะไร เครื่องสนามพอที่จะช่วยอะไรได้บ้าง

อย่างพวกฝรั่งนี่ เขามีเครื่องสนาม เขาไม่มีวัดเหมือนเรา วัดเขาสำหรับประกอบพิธีเท่านั้นเอง อันนั้นมันไม่พอสำหรับชีวิตของเรา จริง ๆ โบสถ์ของฝรั่งมีไว้ประกอบพิธีทางศาสนา แล้วเขาไปหาความสงบวิเวกในป่า ปลีกวิเวก วันเสาร์ วันอาทิตย์ หรือวันหยุดการทำงาน ก็จะพาครอบครัวไป ที่ประเทศของเขา เขามีป่าไม้ บึง ทะเลสาบกลางป่า กลางดงมีแม่น้ำ เขาให้คนไปใช้ เขาจัดเป็นที่พักผ่อนสำหรับคนของประเทศเขา ของพวกเรานี่ ถ้าป่าไม้ เราต้องไปเช่าอุทยาน คืนหนึ่งเป็นร้อยเป็นพัน เราก็ลำบากไปเช่าบ้านป่าไม้ก็ไม่ไหว พวกเราทำไม่ได้ ต้องมีวัด ต้องมีสถานที่อย่างนี้ พอที่จะใช้ได้ พอที่จะนั่งสงบ แต่ถ้าที่อื่นๆ มันไม่เหมาะ ที่จะนั่งสงบ บางทีมีแต่ขี้หมู ขี้หมา เณรน้อยกระจุยกระจาย หาความสงบที่จะนั่งเดี๋ยวนี้ชาวพุทธหาวัดเข้ายาก อย่างหลวงพ่ออบรมนักเรียน พวกครูหาวัดเข้ายาก ต้องกระเจิดกระเจิงไปหลายที่ มันไม่เหมาะที่จะพาลูกศิษย์ลูกหามานั่งสงบได้ วัดเรา เราสร้างไว้เพื่อให้เกิดความสงบ พวกเรามาอยู่ ก็ต้องการความสงบ ต้องการฝึกสติปฏิบัติ อันเป็นต้นกำเนิดของสัจธรรม ถ้าไม่ตั้งต้นตรงนี้แล้ว มัวแต่ไปทำพิธี มันก็ไม่มีอะไร

อย่างหลวงพ่อไปประเทศไต้หวัน วัดเจ้าแม่กวนอิมเขาสร้างใหญ่ที่สุดในประเทศไต้หวันเขาไปทำพิธี พอพุทธศาสนิกไปตรงนั้น มีคนนุ่งขาวห่มขาว จุดธูปจุดเทียน ถือธูปวิ่งรอบไปยังคนที่ไปทำพิธี คล้ายกับว่ากอบบาปให้ไปทางโน้น สิ่งที่สวยงามก็มี แต่ควันธูปควันเทียนดำไปหมด ควันเหมือนกับเผาอะไร พวกเรานี่ แม้แต่ธูปก็ไม่ต้องจุด เพราะการจุดธูปมันเป็น

คาร์บอน เวลาเราทำวัตรตอนเช้า ๆ บางทีคนที่เคยชิน เอ้ ! หลวงพ่อวัดนี้ ไม่จุดธูปจุดเทียน ไม่จำเป็นดอก การจุดเทียนก็เพื่อต้องการแสงสว่าง เรามีนีออนแล้ว ธูปก็ไม่ต้องไปจุดเพราะ มันเป็นควัน เป็นคาร์บอน ไม่ใช่ออกซิเจน เวลาเราหายใจเข้า หายใจออก ตอนเช้า ๆ เรา ว่าแต่ละบท เราสูดลมหายใจแรง ๆ บางทีไปเพิ่มเอาควันธูปเข้าไป บางทีไม่แน่นะ มันอาจจะ กลายเป็นโรคมะเร็งก็ได้ หลวงพ่อไปสถาบันมะเร็งแห่งชาติ เขาจะสอบประวัติ จุดธูปนอนใน ห้องไหม ถ้าตอบว่าจุดธูปนอนในห้อง เขาก็นึกว่ามีโอกาสเป็นมะเร็ง มันเป็นคาร์บอน มัน เพิ่มพิษลงไป เราไม่ต้องจุดธูปจุดเทียนนะ

เรามุ่งปฏิบัติบูชา การบูชาพระพุทธเจ้าด้วยดอกไม้ ธูปเทียน แม้แต่กองตั้งแต่พื้นดิน ถึงอกนิษฐาพรหมสิบหกชั้น พระพุทธเจ้าก็ไม่สรรเสริญหรอก พระพุทธเจ้าสรรเสริญปฏิบัติบูชา ตรัสกับพระอานนท์ไว้ตอนปัจฉิมโพธิกาล ตอนใกล้ปรินิพพาน พระพุทธเจ้าประชวรหนักอยู่ที่ กุสินารา มีชาวบ้านชาวเมืองออกไปไหว้กราบ เอาดอกไม้ธูปเทียนไปบูชา พระอานนท์ต้อง จัดการให้ผู้หญิงเข้าไปก่อน ผู้ชายเข้าทีหลัง เขาว่าพระอานนท์ว่ารักแต่ผู้หญิง ผู้ชายไม่บริการเลย เขาโจทย์ให้เป็นอาบัติ พระอานนท์ว่า อ้าว ! ผู้หญิงเขามีลูกเขามีนมเลี้ยงลูกเขา ผู้ชายไม่ ต้องมีลูกมากินนม ให้เขาเข้าก่อน จะได้กลับไปบ้านไปเลี้ยงลูกเขา อ้างเท่าไหร่ เขาก็ว่าต้อง ปรับอาบัติ เอ้า ! ปรับก็ปรับ พระพุทธเจ้าก็ว่า เขาทำอะไร อานนท์ ทำไมอึกทึกครึกโครม โอ ! เขามาบูชาพระพุทธเจ้า เขามาบูชาเราแบบไหนล่ะ เขาก็มีข้าวของเงินทอง ดอกไม้ ธูปเทียนต่าง ๆ โอย ! อานนท์เอ้ย ถ้าจะบูชาเราตถาคตนะ แม้แต่ดอกไม้ธูปเทียนกองเท่าไร ก็ไม่ประเสริฐดอก ถ้าจะบูชาเรา ต้องปฏิบัติบูชา มีสติ คอยรู้สึกตัว เวลาใดมันหลง เพิ่ม ความรู้สึกลงไป นั่นบูชา เวลาใดมันโกรธ เพิ่มความไม่โกรธลงไป นั่นแหละบูชา ปฏิบัติบูชา เวลาใดมันทุกข์เปลี่ยนเป็นไม่ทุกข์ลงไป นั่นล่ะปฏิบัติบูชา ปฏิบัติแล้ว บูชาแล้ว

พุทธะก็คือตัวรู้ตัวตื่น ให้อยู่ในชีวิตจิตใจของเรา เราจึงพากันมาปฏิบัติ มาสร้าง มา เป็นมิตรกัน หลวงพ่อก็อยู่ที่นี่ มีพระสงฆ์ พระคุณเจ้า อยู่ที่นี่ เพื่อเป็นเพื่อน เพื่อเป็นมิตร คิด ว่าไม่พาหลงทิศหลงทาง การเจริญสตินี่ มีผลทำให้ชีวิตของเราบริสุทธิ์ เป็นศีล สมาธิ ปัญญา ต่างเก่า เรียกว่าพ้นบาปได้ มีบุญได้ รู้เรื่องชีวิตจิตใจ รู้เรื่องของมรรคของผลได้ แม้นเรายังไม่ ไปถึง มันก็มีกระแส ข้ามไปให้ได้ เห็นกระแส จะมัวมาทุกข์อยู่ทำไม มัวมาโกรธอยู่ทำไม มัว มาหลงอยู่ทำไม จะมารักมาชังอยู่ทำไม มันเป็นห้วงน้ำ ความโกรธ ความทุกข์ ความสุข ความ วิตกกังวลมันเป็นห้วงน้ำ ความไม่ทุกข์ ไม่สุข ไม่วิตกกังวลมันเป็นฝั่ง จงมาถึงที่ไม่มีน้ำจากที่ มีน้ำ พระพุทธเจ้าสอนอย่างนี้ น้ำก็คือความสุขความทุกข์ มุดลงไป สุขทุกข์มันยังเป็นบุญ

เป็นบาป ปุญญาภิสังขาร บุญก็ยังเป็นสังขารอยู่ อย่างพวกเทวดาเมื่อหมดบุญ ก็กลับมาเกิดไปใช้ชาติอีก ต้องทำบุญ อปุญญาภิสังขาร มันเป็นบาปมันคือสังขาร ให้มันเหนือนี่ขึ้นไป

หลวงพ่อก็เลยสอนว่า ดูมัน มันสุขก็ดูมัน อย่าเอาเข้ามาอยู่ในความสุข มันทุกข์ก็ดูมัน อย่าเอาเข้าไปอยู่ในความทุกข์ นี่แหละกุญแจแก้โซ่ ตัวที่เราจะหลุด ก็หลุดตรงนี้ เวลาใดที่มันสุขเห็นมันสุข เวลาใดที่มันทุกข์เห็นมันทุกข์ เวลาใดที่มันโกรธเห็นมันโกรธ เวลาใดที่ร้อนหนาวเห็นมันหนาว เวลาใดที่ปวดเมื่อยเห็นมันปวดมันเมื่อย เมื่อวานไปดูโยมเป็นโรคหัวใจ ก็อย่างนี้แหละสัจธรรม กายเป็นโลกเป็นรูปโลก ดูมัน มันเป็นโลก มันเป็นก้อนโลก ไม่ใช่เรานะ มันเป็นก้อนโลก ดูเขา เขาจะเป็นอย่างไร อย่าเข้าไปอยู่ ไม่ใช่ฉัน โอ ! เป็นโรคหัวใจ มันจะตาย มันจะตาย เอ้า ! ก็ดูมัน ดูมัน ไม่ตายหรอก ไม่ตาย ความตายเป็นเรื่องอันหนึ่งต่างหาก ภาวะที่ดู ภาวะที่เห็น ภาวะที่เหนือการเกิด แก่ เจ็บ ตาย แล้ว มันเจ็บก็เห็นนี่ ไม่ได้เป็นผู้เจ็บ มันทุกข์ก็เห็น ไม่ได้เป็นผู้ทุกข์ เราจะต้องมาอยู่ตรงนี้ มาดูโลก สูทั้งหลายจงมาดูโลก เราจึงมาสร้าง มาเป็นเพื่อนกัน ไม่ใช่เป็นที่ประกอบพิธีนะ

มาปฏิบัติธรรมนี่ สูงแล้ว สูงสุดแล้ว เข้าถึงความรู้สึกตัว เรียกว่าเข้าใกล้พระรัตนตรัย ไม่ใช่ว่าแต่ปาก **พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ ธรรมมัง สะระณัง คัจฉามิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ** ข้าพเจ้าถือพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ เพราะอาศัยสรณะนี้แล้ว ข้าพเจ้าจึงพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้ อันนั้นว่าแต่ปากมันเป็นไปไม่ได้ มันเป็นภาษานกแก้วนกขุนทอง ต้องพุทธังคือ ตัวรู้ ตัวรู้สึก ตัวตื่น ตัวเห็น ไม่ได้หลับที่ไหน มันเห็นอยู่ มันดูอยู่ มันปวดมันเมื่อยเราก็เห็นมัน มันจะร้อนมันจะหนาวก็ดูมัน เราก็เกี่ยวข้องกับมันอย่างถูกต้อง ความร้อนเป็นอาการของกาย ความหนาวเป็นอาการของกาย ความหิว ความปวดความเมื่อย แม้แต่หัวใจ ตับไตไส้พุง มันก็เป็นอาการของกาย ตอบมันแบบนี้ อย่าให้ค่ามันเกินเหตุ ให้มันสมน้ำหน้ามัน ถ้าเราให้ค่ามัน โอ้ย ! เราปวด เราเป็นอย่างนั้น โอ้ย ! เราเป็นลม เราวิงเวียน โอ้ย ! ตาย ตาย ค่ามันใหญ่ ให้ค่าเพียงอาการ อาการของกาย นี่มันก็เท่านั้นเอง แต่ถ้าเราไม่รู้ โอย ! เรื่องใหญ่ เจ็บไปทั้งใจ ใจก็เศร้าหมอง ทุกข์ใหญ่ ให้มันเป็นแต่กาย เรื่องของกายเป็นเรื่องของกาย เรื่องของจิตเป็นเรื่องของจิต อย่าไปปนกัน

เหมือนพระพุทธเจ้าว่า พระอริยเจ้าถูกศรลูกเดียว ถูกแต่กาย ใจไม่ถูกเลย ถ้าปุถุชนถูกศรสองลูก ถูกทั้งกายถูกทั้งใจด้วย ความร้อนเป็นเรื่องของกาย ใจก็เอาแล้ว กระฟัดกระเฟียด ความหนาวก็เหมือนกัน ความหิวก็เหมือนกัน ความหิวเป็นเรื่องของกาย ขอบคุณมัน มันหิวนี่มันไม่ตายหรอก ถ้าไม่หิวสิ ตายแท้ ๆ ขอบคุณมัน มันหิว มันร้อน มันหนาว โอ้ ! ร่างกาย

เราปกติที่สุดแล้ว ถ้าเหยียบหนามไม่เจ็บระวัง เป็นโรคมะเร็ง เอาไฟมาจุดก็ไม่เจ็บ เป็นโรคมะเร็ง มันขาดวิญญาณ ไม่มีเลือดไปหล่อเลี้ยง เป็นอันตรายแล้ว ยุงกัดมันเจ็บ โอ้ ! ดีแล้ว อย่าไปทุกข์ มันร้อนมันหนาวเป็นเรื่องของกาย อาการของกาย ความโกรธ ความวิตกกังวล เป็นอาการของจิตใจ ตัวนี้ต้องเปลี่ยน อย่าไปยอมมัน มันไม่ใช่บรรเทา โกรธแล้วกูด่ามัน กูก็หาย โกรธ ไม่ใช่ เหมือนกับไปไล่ยุง ถ้ายุงกัด ไปไล่ยุงก็ถูกต้องแล้ว ถ้าโกรธ ไปด่าเขาไม่ถูกต้องเลย เพราะโกรธก็ต้องหยุด เปลี่ยนเป็นไม่โกรธ เรื่องของใจ มันไม่เหมือนเรื่องของกาย

หน้าที่ปฏิบัติต่อใจนี่ต่างหาก เช่น มันโกรธ เปลี่ยนทันที อย่าไปโกรธ อย่าไปฟังเสียงอะไร อย่าไปหาเหตุหาผลในความโกรธ ไปหาเหตุหาผลในความโกรธไม่ได้ดอก อย่างพวกสัตว์นรก เราจะเอาบุญไปให้เขา เขาก็รับไม่ได้ เขาต้องพอใจอยู่ในนั้น เหมือนกับความโกรธ เราไปพูดกับความโกรธ เราไปหาเหตุหาผลไม่ได้ดอก เขาไม่รู้เรื่องหรอก เขารับไม่ได้ เขามีแต่อารมณ์ เขาเสวยผลกรรมของเขา คนที่โกรธนี่ ถ้าเราจะอยู่กับความโกรธ ก็หลบนิ่งซะ อย่าไปพูดต่อปากต่อคำกับเขา เราได้คำหนึ่ง เขาได้สองคำ เขามีอารมณ์ เขาไม่ฟังเสียงอะไรดอก เราต้องหยุดละ ไม่พูดในเวลาโกรธ คนอื่นโกรธ กำลังว่าเราอยู่ เราก็นิ่งซะ ถ้าไม่นิ่งก็ออกไปซะ ถ้าไม่เก่งออกไป ถ้าเก่งก็อยู่ตรงนั้นแหละ เรียกว่า **ตทังควิมุตติ** **สมุจเฉทวิมุตติ** คือ ทำให้เป็นเรื่องเล็กน้อย ความโกรธไม่ร้ายเท่ากับยุง **สมุจเฉทวิมุตติ** คือ หลุดพ้นอย่างงดงาม ไม่ต้องไปคิดอะไร มันเหลวไหล ความโกรธความทุกข์นี่ เรียกว่า **สมุจเฉทวิมุตติ** **ตทังควิมุตติ** คือ ข่มไว้ ถ้าไม่เก่งนะ อดไว้ ไม่ต้องพูด **วิกขัมภนวิมุตติ** หนีไปซะ ถ้าอยู่นี่จะพูด ก็เดินออกไปซะหน่อย ทำท่ากวาดบ้านกวาดเรือน ทำท่าลงไปบ้าน ไปจัดโน่นจัดนี่ไปให้เขาบ่นอยู่คนเดียว มันบ่นอยู่ไม่ได้ ตบมือข้างเดียวไม่ดัง **สมุจเฉทวิมุตติ** นี่ยอดเยี่ยม ต้องเก่งนะ ต้องฝึกตัวนี้ให้เก่ง เก่งในเรื่องความหลุดพ้น อะไร ๆ ก็ตาม ให้มันหลุดพ้นง่าย ๆ หลุดพ้นจากความทุกข์ รู้จักปลดปล่อยตัวเอง หลุดพ้นจากความโกรธ รู้จักปลดปล่อยตัวเอง หลุดพ้นจากความวิตกเศร้าหมอง พวกนี้แหละ ให้เราเก่งทางนี้ อย่าไปเก่งทางต่อว่าต่อเถียง อย่าไปเก่งทางเอาชนะเขา เอาเปรียบเขา ไม่ดีหรอก เก่งยอมแพ้ดีที่สุด ผู้ชนะย่อมก่อเวร

พระพุทธเจ้าสรรเสริญคนที่เอาชนะตัวเอง ชนะตนเองนั่นแหละดี ประเสริฐ การชนะคนอื่นร้อยครั้งพันหน ไม่เท่าชนะตนครั้งเดียวเลย การชนะคนอื่นไม่เป็นของจริง แต่ว่าชนะตนเองนี่ โอ้ ! ยอดเยี่ยม เก่งจริง ๆ คราใดที่เขาว่า เราไม่โกรธ โอ ! มันภูมิใจ แทนที่จะทุกข์ เราไม่ทุกข์หรอก ภูมิใจ ประเสริฐ พระพุทธเจ้าสรรเสริญเรื่องการเอาชนะตัวเอง มีสตินี่แหละ มันมองตน มันจะเห็นตน เอาไปเอามา มันก็ไม่ได้ชนะอะไรเลย มีแต่ธรรมดา

ถ้าเห็น ก็ตอบว่าเป็นอาการ คำพูดก็เป็นสมมติ เสียงก็เป็นวัตถุอันหนึ่ง เป็นธรรมชาติ มีหูก็ต้องได้ยิน คำพูดของเขา เขาบัญญัติขึ้นมา เราอย่าไปบัญญัติตอบ สิ่งนี้เราชอบสิ่งนี้เราไม่ชอบ ไม่ต้องมีหรอก เป็นแต่สมมติ เป็นแต่บัญญัติ มีแต่วัตถุ มีแต่อาการ เป็นสมบัติของโลก คำนินทา สรรเสริญ เป็นสมบัติของโลก มันเกิดก่อนเรา สุขทุกข์ มันเป็นสมบัติของโลก

รู้ไว้แล้ว รู้อันนี้ดีกว่า นี้คือความไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ อันนี้เป็นสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน สิ่งไหนเกิดขึ้นไม่เที่ยงตลอด เรารู้แล้ว เรารู้ตั้งแต่อยู่ที่วัดป่าสุคะโต ความไม่เที่ยง เกิดขึ้นมา โอ ! เรารู้แล้ว ความเป็นทุกข์เกิดขึ้น โอ ! เรารู้แล้ว ความไม่ใช่ตัวตนเกิดขึ้น โอ ! เรารู้แล้ว ว่ารู้แล้ว รู้แล้ว เหมือน **อัญญาโกณฑัญญะ** พระพุทธเจ้าได้ให้นาม เรียกว่า **อัญญาสิ วะตะ โภโกณฑัญโญ** อัญญาสิ วะตะโภโกณฑัญโญ แต่ก่อนชื่อ **"โกณฑัญญะ"** ธรรมดา พอรู้ พระพุทธเจ้าก็ให้ชื่อเพิ่มเข้าไปอีก อัญญา อัญญา แปลว่า รู้แล้ว รู้แล้วหนอ รู้แล้ว รู้แล้ว ความไม่เที่ยงก็รู้แล้ว ความเป็นทุกข์ก็รู้แล้ว ความไม่ใช่ตัวตนก็รู้แล้ว ความโกรธก็รู้แล้ว ไม่ประสีประสาอะไรกับความโกรธ อย่าไปเสียเวลากับมัน ความทุกข์ก็ไม่ไปประสีประสาอะไร ไปเสียเวลากับมัน อย่าไปเสียเวลา

บางทีไปเสียเวลากับความโกรธ สามีภรรยาโกรธกัน โอ้ย ! เสียเวลานั่นน่ะ วันหนึ่งก็มี สองวันก็มี หน้าบูดหน้าบึ้งใส่กันอยู่นั่นแหละ ทั้ง ๆ ที่ สามีภรรยาตัวเราแท้ ๆ ทำอย่างไร มันก็เป็นตัวเราอยู่ดี ลองหนีจากกันสิ มันก็ต้องคิดถึงกัน จะไปโกรธกัน เสียเวลา สู้ดี สู้วาง สู้ปล่อยไม่ได้ดอก อย่าไปจริงจังกับเรื่องนั้น บางทีก็พูดไม่เข้าใจก็ เอ้อ ! ก็เป็นเช่นนั้น บางทีก็เป็น เขาเรียกว่าเป็นคนสูญโญ เป็นคนสุญญตา สุญญตานี่พึ่งไม่ได้ เป็นคนสุญญตาหาดีอะไรก็ไม่ได้ คนน่ะ ไม่ใช่ธรรมนะ ถ้าธรรมน่ะ สุญญตาดี เป็นเรื่องสุญญตา ถ้าเป็นผู้เป็นคนนี่ ที่เกี่ยวข้องกันมันก็พึ่งไม่ได้ ถ้าเป็นไม่ดี ที่จะเป็นความซื่อสัตย์สุจริต เสเพล ไม่เป็นตัวของตัว ไม่ปฏิบัติหน้าที่ มันก็จริงจังไม่ได้คนบางคน แต่คนบางคนจริงจังได้ ก็ดี รับผิดชอบ มีคนในโลกมี เราก็ดูเอา แม้แต่จิตของเรา หลวงพ่อเรียกจิตประเภทนี้ว่าโสเภณีจิต สำส่อน คิดอะไรก็ได้ คิดไปตะพึดตะพือ มันไม่ได้ดอก ก็ต้องหัดจิตใจเรา อะไรที่มันคิดโดยไม่ตั้งใจ ก็สอนมัน บอกมัน นี่ รู้แล้ว เห็นแล้ว โต้ตอบแล้ว เปลี่ยนแล้ว ปฏิบัติแล้ว สอนจิตของตนเอง สอนกายของตนเอง สอนวาจาของตนเอง ความรู้สึกตัวนี่ เหมือนกับย่อย เหมือนกับเราเคี้ยวอาหาร ก่อนที่กลืนลงไป มันเคี้ยวแล้ว มันย่อยแล้ว ค่อยกลืนลงไป ถ้าไปถูกหินถูกอะไรที่มันไม่ใช่อาหาร ก็คายออกมา

ความรู้สึกตัวเป็นธรรม ที่เป็น **"โพธิปักขิยธรรม"** เป็นธรรมที่ก้าวล่วงสู่มรรคผลนิพพาน ไม่เหมือนกับความหลง ความหลงนี่ข้อง ไปไม่ได้ ติดฝั่งซ้าย ติดฝั่งขวา บางทีก็จมลงไปในน้ำ แต่ความรู้ผ่านได้ตลอด พยายามสร้างตัวนี้นะ กลับไปบ้าน ก็สร้าง ไม่ใช่จะอยู่ในวัดอย่างเดียว เพิ่ม ไปทำอะไร ก็เพิ่มความรู้เข้าไป

การยกมือสร้างจังหวะมันได้พลังงาน บริหารกล้ามเนื้อหัวใจ บริหารต้นคอ ถ้าจะพูดแล้ว หลวงพ่อได้กำลังจากการสร้างจังหวะ การเดินจงกรมทำให้สุขภาพดีด้วย ทำงานไม่เหน็ดไม่เหนื่อย

บทที่ ๑๔ ผู้มีพระคุณ

วันที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๔๔

ไม่ค่อยได้มาทำวัตรตอนเย็นเท่าไร วันนี้ทราบว่า "คุณโซฟี" รดต้นไม้ให้ เลยไม่ได้ไปรดต้นไม้ วันนี้ญาติธรรม "คุณซูสี" มาจากเชียงใหม่ มาจากเยอรมัน "อาจารย์ชาล" โทรถึงหลวงพ่อ ยินดี ยินดีต้อนรับ วัดป่าสุคะโตยังเป็นของทุกคน สามารถมาใช้ชีวิตร่วมกัน ใคร ๆ บอกว่าวัดป่าสุคะโตเป็นบ้านหลังที่สองของพวกเรา กลับมาบ้าน บ้านเรามีแต่พี่แต่น้อง พระพุทธเจ้าเป็นพ่อ พระธรรมเป็นแม่ พระสงฆ์เป็นพี่ อุบาสกอุบาสิกาเป็นน้อง นี่เราก็มีความรักแบบนั้น รักพระพุทธ รักพระธรรม รักพระสงฆ์ รักศีลรักธรรม รักการปฏิบัติ รักครูบาอาจารย์

ครูบาอาจารย์ก็จำเป็นสำหรับเรา คุณพ่อคุณแม่ก็จำเป็นสำหรับเรา หลวงพ่อพูดในฐานะเคยเป็นพ่อคน ก็พูดจากความรู้สึกของคนเป็นพ่อ พูดจากความรู้สึกของคนเป็นแม่ หลายคนที่ยังไม่เคยเป็นพ่อเป็นแม่ ก็อาจจะพูดไม่ถูก คนไหนที่เคยเป็นพ่อเป็นแม่ก็จะพูดถูก หลายคนที่ไม่ได้ประโยชน์จากการนับถือพระรัตนตรัย พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ นับถือพระพุทธศาสนา ก็อาจจะยังไม่เห็นความสำคัญของพระพุทธศาสนา หลายคนที่ยังไม่เคยมีครูบาอาจารย์ที่พร่ำสอนด้วยความรัก เมตตา ได้ปฏิบัติตามคำสอนของครูบาอาจารย์ จนได้รับผลเป็นประโยชน์ ก็เหมือนกับเรามีครูบาอาจารย์ ก็รักครูบาอาจารย์ รักคุณพ่อคุณแม่ รักพระพุทธศาสนา รักการปฏิบัติธรรม รักระเบียบวินัยด้วย งามดี ได้ห่มผ้าจีวร สังฆาฏิ นั่งขัดสมาธิ ฉันอย่างมีสติ พิจารณาอาหาร ปฏิสังขาโย ใช้ปัจจัยสี่อย่างพิจารณา มันเป็นความภูมิใจ ทำอะไรเหมือนมีระเบียบมีวัตรปฏิบัติ เราขาดไม่ได้

เช่นเราเคยถูกพ่อแม่ช่วยเหลือมา แต่บางคนอาจไม่คิด เพื่อนให้บุหรี่สูบมวนเดียว อาจจะผูกจิตผูกใจกว่าพ่อแม่เลี้ยงมา เพื่อนแจกเหล้าให้กินก๊งเดียว อาจจะผูกจิตผูกใจกว่าพ่อแม่เลี้ยงมาก็มี พ่อแม่เลี้ยงมา หลายคนอาจจะยังไม่ได้คิด คิดถึงแต่เพื่อนที่เคยชวนไปเที่ยว ชวนไปกินเหล้าเมายา ส่วนพ่อแม่ มากกว่านั้น แต่คนที่เป็นลูกอาจจะไม่ได้คิดอะไร คิดถึงเพื่อนมากกว่า อาจไม่ได้ยินเสียง ดังโบราณเขาว่า **ตุ้มเต๋อเติน วังเวินเต๋อเติน** หนุ่มสาวตีกองน้ำเวิ่นเต๋อเติน พ่อเจ้าเอิ้น แม่เจ้าเอิ้น ตัวเจ้าก็บ่เหลียว กองน้ำก็คือรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสอารมณ์ต่าง ๆ เพลินไป พ่อแม่เรียกไม่ได้ยิน พอเพื่อนมากระดิกนิ้วมือแป๊บ ไปจ้อย เพราะคนที่ไม่เคยเห็นคุณพ่อคุณแม่ เขาจึงไม่เคยคิด มาลำดับลำนำดูสิ

อย่างมองดูตัวเราวันนี้ นั่งอยู่นี่ก็มีแต่คนที่มีพ่อมีแม่ มีแต่คนมีครูบาอาจารย์ เราจะมาดูเรา ส่องหน้าส่องตา กระจกดูเงา ดูในวันนี้ ใส่เสื้อใส่กางเกง เครื่องประดับตกแต่ง อย่ามาดูในวันนี้ ดูโน้นตั้งแต่เราเป็นอะไรอยู่ ดูไปไกล ๆ ว่ามีใครช่วยเหลือเรามั่ง นั่งอยู่นี่มีแต่คนช่วยเหลือเรา เรานั่งอยู่ศาลา เรามีไฟฟ้า เรามีน้ำ มีจีวร มีข้าวปลาอาหาร ชีวิตของเรามีแต่คนช่วยเรา กระดานพื้นที่นั่งอยู่นี่ พ่อใหญ่เจียมเลื่อย มีแต่คนช่วยเรา เลือดเนื้อของเรามาจากหลาย ๆ คนช่วยเรา เราก็รักทุกอย่าง มีความรักเคารพทุกอย่าง เคารพต้นไม้ เคารพดินฟ้าอากาศ เคารพเพื่อน ยิ่งพระสงฆ์อยู่ร่วมกันอย่างนี้ มันไม่มีทางที่จะไปโกรธไปเคือง ถ้าเราคิดดูดี ๆ ไม่มีโอกาสที่จะอิจฉาพยาบาทกัน "โซฟี" ก็มาจากฝรั่งเศส "ซูสี" ก็มาจากเยอรมัน "คุณสะอาด" ก็มาจากบุรีรัมย์ "คุณเกรียง" ก็มาจากจัตุรัส "คุณยูกิ" มาจากญี่ปุ่น "นก" ก็มาจากญี่ปุ่น หลายชีวิตจากภาคเหนือภาคใต้ เราจะไปโกรธเข้าใจผิดอะไร ความเป็นมิตร

หลวงพ่อจะพูดลึก ๆ ก็ โอ้ ! พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ วัดวาอาราม การปฏิบัติพระธรรมวินัยของพวกเรา เรารักมาก รักความเป็นระเบียบ เห็นไหม พระมหากัสสปะเคารพภิกษุผู้หนุ่ม ผู้กลาง ๆ ผู้เฒ่า พระมหากัสสปะบวช เมื่อแก่ ใหญ่ สูง รุ่นราวคราวเดียวกับพระพุทธเจ้า ห่มผ้าจีวรผืนเดียวกันได้ พระพุทธเจ้าตรัสกับพระมหากัสสปะว่า กัสสปะเอ๋ย เราบวชเมื่อแก่ จงเคารพภิกษุผู้หนุ่ม ผู้กลาง ๆ ผู้เฒ่า เธอจงเงี่ยหูฟัง เมื่อมีใครกล่าว ใครบอก ใครสอน อย่าดื้อดึง ข้อที่สอง ข้อที่สาม กัสสปะเอ๋ย จงมีสติอยู่ในกาย มหากัสสปะยึดมั่นในโอวาทสาม ไม่ได้เล่าเรียนอะไรเลย เคารพโอวาทสามข้อ ปฏิบัติจนได้เป็นพระอรหันต์ การรู้จักเคารพ มันอ่อนน้อม ผลที่สุดก็อยู่ป่า พระผู้เฒ่าไปอยู่ในป่า พระพุทธเจ้าก็เป็นห่วง กัสสปะไปอยู่ป่ามันลำบาก มาอยู่ด้วยกันนี่ วัดเชตวันกว้าง วัดเวฬุวันว่าง วัดบุปผารามว่าง มาอยู่ด้วยกัน เราผู้เฒ่าด้วยกัน เธออยู่อย่างไรในป่า ลำบากลำบน กัสสปะก็กล่าวว่า คือว่าอนาคตกาลยังไม่มาถึง ถ้ามีพระภิกษุรุ่นหลังไป ที่เกิดขึ้นมาก็มี พระสาวกของพระพุทธเจ้าอยู่ป่าก็มี ไม่ใช่อยู่แต่ในเมือง ข้าพระบาทขออยู่ป่า เพื่อเป็นแบบอย่างแก่กุลบุตรที่เกิดสุดท้าย ภายหลังอยู่ในป่าจนได้เอตทัคคะในทางอยู่ป่า เป็นวัดป่า ผลที่สุด เป็นผู้ที่กอบกู้ศาสนาได้ในช่วงปัจฉิมโพธิกาล

พระพุทธเจ้าปรินิพพาน มีภิกษุสุภัททะปริพาชก บวชเมื่อแก่ ดื้อ พระดื้อสมัยนั้นก็มีนะ ดื้อไม่ฟังใครเลย พระมหากัสสปะเดินทางไปกุสินารา เพื่อไปกราบพระพุทธเจ้าที่ประชวรอยู่ที่นั่น พอดีเดินทางสวนทางกับหมู่พระสงฆ์ ก็ถามด้วยความตั้งใจดี ใส่ใจว่าพระพุทธองค์ของพวกเราอยู่อย่างไร ได้ข่าวว่าประชวร พวกหมู่สงฆ์ว่า พระพุทธเจ้าปรินิพพานไปได้วัน

สองวันนี้เอง หมู่พระสงฆ์ที่ไปกับพระกัสสปะ ก็โสกะปริเทวะทุกข์ ผู้เป็นพระปุถุชนก็เสียใจ แต่ผู้ที่มีจิตที่รับรู้ความเป็นจริงของสังขารว่าเป็นเช่นนั้นก็ทำใจได้ พระสุภัททะปริพาชก องค์หัวดื้อ ก็ว่า โอ้ย ! ท่านจะไปร้องไห้ทำไม ดีแล้วที่พระพุทธเจ้าตายไป เราจะได้อยู่สบาย ไม่มีใครมาดุมาด่าเราอีก ดีแล้ว เราจะทำอะไรก็ทำได้ มัวไปโศกเศร้าทำไม พระมหากัสสปะได้ยินเรื่องนี้ก็ โอย ! พระพุทธเจ้าปรินิพพานไม่ถึงเจ็ดวัน ก็มีเรื่องอย่างนี้เกิดขึ้นแล้ว ก็เลยไปประชุมสงฆ์ ปรึกษาหารือว่าจะทำอย่างไร มาตั้งสังคายนาขึ้นเพื่อรองรับพระธรรมคำสอนสิ่งไหนที่เป็นความถูกต้อง มหากัสสปะเป็นผู้บุกเบิก จนทำให้พระวินัยมาถึงพวกเรานี่

ใคร ๆ ก็สรรเสริญว่า พระไตรปิฎกของพุทธศาสนานี่แม่น มีผู้ทรงจำพระวินัยได้แม่น ไม่มีการเลือนราง สมบูรณ์แบบ ไม่ได้เปลี่ยนแปลง หนังสือศาสนาต่าง ๆ อาจจะมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงกันเรื่อย แต่พระสูตร พระอภิธรรม พระวินัย ของพระพุทธเจ้า ไม่เปลี่ยนแปลงเลย อันเดียวนี่ มหากัสสปะเราก็เคารพ ไม่เคารพได้อย่างไร สืบมาจนถึงพวกเรา เรามีพระมหากัสสปะ จึงได้มีวัตร หรือว่ามีวัดป่าก็ว่าได้ เพราะฉะนั้นนี่ โอวาทสามเท่านี้เอง

ถ้าเราเคารพ มีคุณพ่อคุณแม่ เวลากรวดน้ำ โอ ! อธิบายไป เราไม่ได้เนรคุณใคร มีพ่อมีแม่ มีครูบาอาจารย์ มีอุปัชฌาย์ มีทุกสิ่งทุกอย่าง ต้นไม้ภูเขาที่เราอยู่ด้วยกัน มีเวลา ก็รดต้นไม้บ้าง มีโอกาสปฏิบัติธรรมบ้าง

ยิ่งเราได้มาปฏิบัติธรรม เรายิ่งกำชับยิ่งแม่น ได้สร้างความรู้สึกตัว เปรียบเทียบกับความหลง มันก็ชัดที่สุดแล้ว มันก็สุดยอดของการเป็นพระ มีระเบียบมีวินัย มีศีล มีสมาธิ ถ้าหลงเมื่อไรก็มัวหมอง ศีลก็ด่างพร้อย ปล่อยให้ความคิด คิดไป เพียงแต่คิดก็ถือว่าด่างแล้วพร้อยแล้ว คิดถึงกาลเก่า พระหนุ่มบางรูปก็คิดถึงกาลเก่า คิดถึงการเที่ยวการเล่น เพลินไปกับความคิดตัวเอง ก็ว่าศีลของเธอทะลุแล้ว ศีลของเธอด่างแล้ว ศีลของเธอพร้อยแล้ว เรียกว่าเมถุนสังโยชน์ เสพเมถุนด้วยความคิด ศีลของเธอก็มัวหมอง แต่ถ้ามีสติ มันเห็นตั้งแต่ความคิด พอมันคิดหลงปั๊บ มันรู้ปุ๊บ กอบกู้ชีวิตคืนมา สะอาด ไม่มัวหมอง

ความรู้สึกตัวนี่ พระพุทธเจ้าสรรเสริญมาก ๆ ธรรมทั้งหลาย ความรู้สึกตัวเป็นแม่ของกุศล เราจึงพากันมาสร้างความรู้สึกตัว ผิดถูกอย่างไร ผู้ที่มีความรู้สึกตัวตอบตัวเอง สำหรับคนที่มีความหลงตอบไม่ได้ ตอบได้เฉพาะผู้ที่มีความรู้สึกตัวเท่านั้น เหมือนกับเรามีเครื่องรับเดี๋ยวนี้เราไม่มีเครื่องรับ เราไม่ได้ยินเสียงคลื่นวิทยุของเขา แต่ถ้าคนมีเครื่องรับก็อาจจะรู้เรื่องอันนั้นเป็นสมบัติของโลก แต่ว่าคลื่นของชีวิตเรา คลื่นของศีล คลื่นของสมาธิ คลื่นของปัญญา แต่ถ้าเรามีความรู้สึกตัวจะรับได้ คลื่นของอกุศลเราก็ปิดได้ เหมือนเราปิดโทรทัศน์ที่รายการไม่

ดี ปิดวิทยุที่รายการไม่ดี เราก็ศึกษาชีวิต เราก็รับส่วนที่ดีได้ประโยชน์ เราไปรับเอาข้อมูลไม่ดีก็ซับสิ่งที่ไม่ดี ถ้าเรามีความรู้สึก มันจะได้ข้อมูล ความรู้สึกตัวเป็นสิ่งแวดล้อม เป็นสิ่งที่ให้ข้อมูลแก่ตัวเรา ถ้าเราไม่มีความรู้สึกตัว อันอื่นจะให้ข้อมูลเป็นความคิด บางคนอยากจะได้ข้อมูลจากความคิดที่มันปรุง ๆ แต่ง ๆ ไป ถ้าเรารู้สึกตัว เราก็ได้ข้อมูล เพิ่มข้อมูล เพิ่มคุณภาพ เพิ่มธรรมให้แก่ตัวเรา

หลวงพ่อพูดแบบมีครูบาอาจารย์ ได้เรียนตามพ่อพอตามครูมา ได้เอาตัวรอดได้บ้าง ทำแบบนี้ ๆ มันเกิดอย่างนี้ขึ้นมาเลยว่า เราจึงลืมครูบาอาจารย์ไม่ได้ ลืมคุณพ่อคุณแม่ไม่ได้ อยู่ที่ไหนคุณพ่อคุณแม่ก็อยู่ด้วย อยู่ตรงไหนครูบาอาจารย์ก็อยู่ด้วย พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ก็อยู่ด้วย เป็นชีวิตของเรา เราจึงไม่มีอะไรที่จะทำให้เราเปลี่ยว ว้าเหว่ มีแต่วิหารธรรม อยู่ด้วยศีล ด้วยธรรม ศีลก็ช่วย สมาธิก็ช่วย ครูบาอาจารย์ก็ช่วย คุณพ่อคุณแม่ก็ช่วย พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ช่วยเรา

บางทีเขามาขอผ้าผูกแขน มาขอน้ำมนต์ หลวงพ่อว่า หลวงพ่อไม่ได้ดี แต่ศีลธรรม พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ น่ะดี พวกท่านก็มีได้ ให้มีคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ คุณพ่อ คุณแม่ คุณครูบาอาจารย์ ดีได้ทุกคน ของดีอาจจะไม่ได้ขอเอา ต้องทำเอา

อยากได้ดี ไม่ทำดี มีอยู่มาก

ดีแต่อยาก หากไม่ทำ น่าขำหนอ

อยากได้ดี ต้องทำดี อย่ารีรอ

ดีแต่ขอ รอแต่ดี ไม่ดีเลย

บทที่ ๑๕ คิดให้เป็น

วันที่ ๒ สิงหาคม ๒๕๔๔

ฟังธรรม ตอนเช้า ตอนเย็น เป็นมงคลสำหรับชีวิตเรา เราได้ฟังสิ่งที่เราได้ทำ สิ่งที่เราได้ทำเราได้ยินได้ฟัง เป็นส่วนประกอบ เป็นสิ่งแวดล้อมที่ดี สำหรับพวกเราที่ปฏิบัติธรรม

ปฏิบัติธรรมคือการเจริญสติ ทำความรู้สึกตัว เราก็พูดถึงการสร้างสติ พูดถึงความรู้สึกตัว ถ้าเราทำปั๊บ ก็สัมผัสได้ทันที ยกมือขึ้นรู้ได้ทันที เวลาใดที่มันหลงไป พอรู้สึก ความหลงก็หมดไปได้ทันที มันเป็นกอบเป็นกำ เป็นปัจจัตตัง ไม่ต้องรอ เป็นสิ่งที่เราสัมผัสได้ เกิดได้ เห็นได้ ด้วยการกระทำของเราเอง เราเดินจงกรม เรารู้สึก บางทีมันก็หลงไป เรารู้สึกตัว ความหลงมันก็หมดไป เวลาใดที่มันหลง เรามีความรู้สึกตัว มันก็เป็นการฝึกหัด ฝึกประสบการณ์ เป็นการเรียนรู้ของจริง ไม่ใช่เรียนรู้เรื่องคำนวณ คิดเหตุผล

ตัวปฏิบัติเป็นการสัมผัส เรียนรู้ความเป็นจริง ความผิด ถ้าเห็นจริงเราก็เปลี่ยนได้ ความถูก ถ้ามีอยู่จริงเราก็ทำได้ หรือความโกรธ เราก็เปลี่ยนเป็นความไม่โกรธได้ การเปลี่ยนไปในทางดีเรียกว่าปฏิบัติ เห็นความถูกต้องมาก ๆ ความผิดพลาดก็น้อยลง ๆ ความรู้สึกก็เพิ่มขึ้น ๆ ความหลงก็น้อยลง ๆ หรือหมดไป นี่แหละคือของจริงที่เราศึกษาอยู่ มันก็มีกับทุกชีวิต ไม่ได้เกี่ยวกับเพศวัย ชาติ ชั้นวรรณะ ลัทธินิกาย เกิดขึ้นอยู่กับคนที่มีลักษณะที่เป็นรูปธรรม นามธรรมเหมือน ๆ กัน ความร้อน ความหนาว ความปวด ความเมื่อยเหมือนกัน ความโกรธก็เหมือนกัน ความไม่โกรธก็เหมือนกัน ความทุกข์ก็เหมือนกัน ความไม่ทุกข์ก็เหมือนกัน นี่คือคนที่มีรูปธรรม มีนามธรรม ไม่ใช่อมนุษย์ที่ไม่มีตัวมีตน ถ้าเป็นมนุษย์ ก็เป็นมนุษย์ที่สัมผัสได้ จิตใจมันสูง สูงกว่าเก่า ถ้าเป็นเทวดา ก็เป็นเทวดาที่สัมผัสได้ ละชั่วทำดี เรากลัวบาป เราละบาปได้ ละอายต่อบาป เกรงกลัวต่อบาป เราก็ชำระบาปได้ เรียกว่าเทวดาเป็นเทวธรรม ถ้าเป็นพระพรหม เราก็มีเมตตา กรุณา มีมุทิตา มีอุเบกขา ไม่ได้คิดอิจฉาพยาบาทใคร ชีวิตที่มันสูง ที่เป็นพรหม ที่เป็นรูป มีจริง ๆ ที่มีคุณธรรม เราก็สัมผัสได้กับพรหม ความเป็นพรหม นี่คือของจริงกับความเป็นพระ ชีวิตที่ประเสริฐ ที่ไม่มีทุกข์ เราสัมผัสได้วันหนึ่ง วันหนึ่ง ถ้ามันยังไม่แน่นอน เราก็ยังเห็นกระแส ชีวิตประเสริฐ ชีวิตที่บริสุทธิ์เป็นสิ่งที่เราศึกษาด้วยเห็นได้ ไม่ใช่คำนึงคำนวณ เป็นตรรกศาสตร์ที่เขาว่ากันไป เป็นปฏิบัติเป็นปัจจัตตัง

ถ้าหากว่ามันเป็นเปรต เป็นอสูรกาย เป็นสัตว์นรก เราก็เห็นภูมิของเขา เราเดินอยู่สะพาน ถ้าตกลงไปในน้ำ ในน้ำมีจระเข้ มีหนามแถวกอไผ่ มีงูพิษ เราก็ไม่เข้าไป เราก็ไต่สะพานกลับไปกลับมาได้ ถ้ามันเป็นภูมิชั้นต่ำ เราไม่ตกลงไป ภูมิที่ไม่เจริญ พวกเปรต พวกอสูรกาย พวกสัตว์นรก พวกเดรัจฉาน อยู่ต่ำ ๆ เพียงแต่เราจะคิดไป มันก็ขนหัวลุก มันเป็นไปไม่ได้ ชีวิตเราที่มีพรหมจรรย์ ชีวิตเราก็สะอาดบริสุทธิ์ ไม่เปรอะเปื้อนด้วยอกุศล ไม่ได้โกรธใคร ไม่พยาบาทผู้ใด ไม่ได้เลือกที่รักมักที่ชังใคร ชีวิตที่บริสุทธิ์ ชีวิตที่เป็นพรหมจรรย์ วาจาเราก็ไม่ได้ไปพูดด่าอะไร จิตใจก็ไม่ได้ไปคิดอะไร กายก็ไม่ได้ไปทำบาปทำกรรมอะไร เราเจริญสติ มีสติตรวจสอบ มีสติชำระล้างบาปอกุศล รู้อยู่ ความรู้สึกตัวเหมือนกับสิ่งที่ทำความสะอาด สะอาดภายใน ทำให้ชีวิตบริสุทธิ์ สิ่งที่เราทำอยู่ไม่ใช่ไปฝัน ๆ คิดนึกเอา สัมผัสได้ด้วยชีวิตของเรา ลองเป็นพระดูสิ ประเสริฐ ลองเป็นพระอินทร์พระพรหมดูสิเป็นอย่างไร มนุษย์เป็นอย่างไร เป็นคนเป็นอย่างไร คนมันก็คุ้มร้ายคุ้มดี คนน่ะฟู ๆ แฟบ ๆ จิตใจไม่สม่ำเสมอ

เราฝึกไป ๆ ก็ถลุงของที่ไม่ดีออก เป็นศีล สมาธิ ปัญญา เป็นเครื่องถลุง เรียกว่าสิกขา เรียกว่าไตรสิกขา พอมีสติ มันก็ถลุงไปย่อยออก ทำใหม่ ๆ ความหลงมีมาก ความรู้มีน้อย ความง่วงเหงาหาวนอนมันก็เพิ่ม ความคิดก็มาก ทำไปทำไป ก็ได้เนื้อได้หลัก เป็นกอบเป็นกำขึ้นมา เราทำสิ่งที่เราทำได้ ปฏิบัติได้ ให้ผลได้ไม่จำกัดกาล เรียกว่าธรรม มีศีล มีสมาธิ มีปัญญา ศีลกำจัดกิเลสอย่างหยาบ สมาธิกำจัดกิเลสอย่างกลาง ปัญญากำจัดกิเลสอย่างละเอียด ผู้มีสติมาก ศีลก็บริสุทธิ์มาก คนมีสติน้อย ศีลก็บริสุทธิ์น้อย ศีลมันกำจัดกิเลสได้มากได้น้อยตามผู้ปฏิบัติ ให้ผลได้สมควรแก่ผู้ปฏิบัติ

พุทธะคือภาวะที่ตื่น ที่รู้ ที่เบิกบาน ที่มีอยู่ในรูปในนาม พุทธะคือตัวปัญญา ตัวรอบรู้ ตัวรู้สึกตัวเป็นหน่อโพธิ หน่อพุทธะ เราปลูกลงไปหน่อโพธิ หว่านลงไป ฝังลงไปในกายในจิต คิดสิ่งใดก็รู้สึกตัว จะทำสิ่งใดก็รู้สึกตัว จะพูดสิ่งใดก็รู้สึกตัว ก่อนพูดก่อนทำ ก่อนคิด ให้เมล็ดโพธิหว่านลงไปที่เนื้อนาตรงนี้ ความชุ่มชื่นหรือความเพียรก็มีส่วนประกอบ โพธิปลูกลงไป ไม่มีความเพียรไม่มีน้ำฝน มันก็ไม่งอกไม่งาม เหมือนเราปลูกป่า สี่วันต้นตายหมด ไม่มีน้ำก็เป็นวัตถุภายนอก สำหรับวัตถุภายในก็เหมือนสิ่งที่เราทำ เหมือนเราหว่านโพธิลงไปในเนื้อนาบุญ เนื้อนาบุญคือกาย คือวาจา ใจ เป็นที่เกิดแห่งบุญ ถ้าหว่านความหลงลงไปในเนื้อนา กาย วาจา ใจ ก็เป็นที่เกิดแห่งบาป คิดไม่ดี พูดไม่ดี ทำไม่ดี เป็นที่เกิดแห่งบาป มีสติลงไป ก่อนพูด ก่อนทำ ก่อนคิด ก็เป็นที่เกิดแห่งบุญ เรียกว่ากิริยาที่เกิดบุญเกิดบาป ก็ไม่อยู่ที่อื่น

อยู่ที่กาย วาจา ใจ ของเรานี่ล่ะ

เอาไปเอามา เราก็รู้แล้วว่า มีตัวรู้กับตัวหลง ในกายวาจาใจนี่ มันก็ตั้งต้นตรงนี้แหละ ความหลงก็ซัดเราไปทางหนึ่ง ความรู้สึกตัวก็ซัดเราไปทางหนึ่ง ไม่ต้องไปอ้อนวอนขอร้อง ไม่ต้องไปเอาชาติเอาครูมาอวดมาอ้างกัน เหมือนคนสมัยครั้งพระพุทธเจ้า บางคนก็ว่าเรามีครู บางคนก็บอกว่า **"ปกุธกัจจายนะ"** ครูของเรา **"อชิตเกสกัมพล"** เป็นครูของเรา **"สัญชัย เวรัฏฐบุตร"** เป็นครูของเรา ครูทั้งหกนี้ ใครก็อ้างถึงครูของเขา เอาไปเอามา ทะเลาะกัน ครูของเราเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้

แต่ว่าตัวปฏิบัติเป็นตัวกระทำของเรา ครูก็คือความรู้สึกตัว ที่เราคลำไปอยู่เรื่อย ผิดมันก็บอก ถูกมันก็บอก ทำอย่างนี้มันเกิดอย่างนี้ขึ้นมา เราได้พบเห็น เห็นมันผิด ทำให้ถูก เห็นทุกข์ทำให้ไม่ทุกข์ ทำอย่างนี้มันเกิดนี่ขึ้นมาแล้ว ศรัทธา เกิดความเชื่อในคุณธรรม เชื่อบุญไม่เชื่อบาป ไปทางความรู้สึกตัว ปิดทางแห่งความหลง บอกทางสวรรค์ ปิดของที่เปิด เปิดของที่ปิด หงายของที่คว่ำ จุดแสงสว่างในที่มืด ไปทางที่ถูกต้อง เราก็เห็นอยู่ สัมผัสอยู่ รู้สึกอยู่ สัมผัสกับตัวหลงเป็นอย่างไร สัมผัสกับตัวรู้เป็นอย่างไร

ความหลงมาได้หลายอย่าง ความง่วงเหงาหาวนอน ความคิดฟุ้งซ่าน หลงเข้าไปในความคิด หลงเข้าไปในอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับกายกับใจมากมาย มีตัวรู้ตัวเดียว แยกเข้าไปย่อยเข้าไป เป็นความง่วง เอาตัวรู้นี่ละแทนความคิดที่มันปรุง ๆ แต่ง ๆ รู้ตะพึดตะพือเข้าไป หลงตรงไหนเอาตัวรู้เข้าไป โกรธอยู่ที่ไหนมีความรู้สึกตัวเข้าไป ความทุกข์มีอยู่ที่ไหนมีความรู้สึกตัวเข้าไป ตัวรู้สึกตัวเป็นโพธิเป็นพุทธะ หงายของที่คว่ำ เปิดของที่ปิด อันเดียว ของจริงเป็นอันเดียวกัน ไม่ใช่คนละอย่าง ถ้าของไม่จริง คนละอย่าง บางคนก็เชื่อผี บางคนเชื่อฤกษ์งามยามดี ถ้าของจริง ต้องมีตัวรู้สึกตัว รู้สึกตัว เราก็สร้างเอา สร้างเอา ปฏิบัติไป

ปฏิบัติก็คือ โต้ตอบ ทักท้วง ตรวจสอบ เห็น ผ่านสายตาของความรู้สึกหมด มันมาเข้าแถวให้เราดู เหมือนกับว่าตลาดนัด ห้างสรรพสินค้าก็ได้ ความรู้สึกตัวเป็นแหล่งที่ดู อะไรมาทางนี้ ย่านวัสดุอุปกรณ์ ความรู้สึกตัว อยู่ในกายในใจของเรา แปดหมื่นสี่พันเรื่อง เป็นบาปอกุศลก็มี เป็นบุญกุศลก็มี เป็นพระสูตร เป็นพระอภิธรรม เป็นพระวินัย เป็นเรื่องของกายของจิตใจเรา ศึกษาที่อื่นไม่พบ นี่ล่ะ ตู้พระไตรปิฎก กายกว้างศอก ยาววา หนาคืบ ที่คนยังไม่ตายนี่ล่ะ หายใจเข้าหายใจออก รู้อะไรได้ ร้อนเป็น หนาวเป็น เจ็บเป็น หิวเป็น ทุกข์เป็น เกิดเป็นโลภ เป็นหลง มันเกิดที่ในกายกว้างศอก ยาววาหนึ่ง หนาคืบ มีสติเป็นนักศึกษา ดูมัน กายใจเป็นตำรา ดูมัน ผ่านสายตาแห่งความรู้สึกตัว

เหมือนเรามีตามองอยู่ อะไรมาทางประสาททางตาต้องเห็น ถ้าไม่มีตาก็ไม่เห็น ถ้ามีความรู้สึกตัวเกิดภาวะที่เห็น ถ้าไม่มีความรู้สึกตัว ก็เกิดภาวะกาลเข้าไปเป็นกับอาการต่าง ๆ เป็นสุข เอ้า ! เป็นไปแล้ว ถ้ามีความรู้สึกตัว มันก็เห็นสุข ต่างกันไหม ถ้าหลง ไม่มีความรู้สึกตัวก็เป็นทุกข์ ถ้ามีความรู้สึกตัวก็เห็นมันทุกข์ ถ้ามีความหลง ก็เข้าไปเป็นกับทุกสิ่งทุกอย่าง เกิดสมมติ เกิดบัญญัติ ต่อไปมาก ๆ จนเกิดฝ่ายปฏิจจสมุปปบาท ฝ่ายสังขาร ฝ่ายวิสังขาร ฝ่ายสังขารคือปรุงไป ฝ่ายวิสังขารก็คือไม่ปรุง เช่น อวิชชาเป็นฝ่ายปรุง ฝ่ายวิชาเป็นฝ่ายไม่ปรุง อวิชชาก่อให้เกิดสังขาร สังขารก่อให้เกิดนามรูป นามรูปก่อให้เกิดอายตนะ อายตนะก่อให้เกิดผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน เกิดภพ เกิดชาติ ชรามรณะ โสกะปริเทวะทุกข์ เกิดภพ เกิดชาติ ถ้าวิชามันก็กลับคืนมา วิชาก็ไม่มีสังขาร ไม่มีสังขารก็ไม่เกิดชาติ ชรามรณะ จบ

หรืออีกอันหนึ่งก็ เพราะสูบบุหรี่จึงติด เพราะติดจึงอยาก เพราะอยากจึงสูบ เพราะสูบจึงติด เพราะติดจึงอยาก มันเป็นวัฏฏะของเขา แต่ถ้าไม่สูบ เพราะไม่สูบจึงไม่ติด เพราะไม่ติดจึงไม่อยาก เพราะไม่อยากจึงไม่สูบ มันก็เป็นอย่างนั้น แล้วอะไรมันเกิดที่ไหน เกิดที่ตัวเรา เกิดตัวหลง ตัวกรรมตัวนี้สำคัญ ตัวกรรมก็มีคำพูด มีความคิด มีการกระทำ ใจมันคิดจะสูบบุหรี่ ก็เอาเงินไปซื้อ เอาปากไปคาบ เอาไฟมาจุด คิดน่ะ มันปรุงไป ถ้าไม่คิดจะสูบก็ไม่มีอะไร บุหรี่ก็ไม่มีอยู่ในปาก กายก็ไม่ได้ไปทำ กิริยาที่ทำก็ไม่มี เหม็นก็ไม่เหม็น นี่ก็คือหยุด มาอยู่ในฝีมือของเรา ในกำมือของเรา อะไรก็เป็นอย่างนี้ ไปโกรธทำไม ทุกข์ทำไม หลงทำไม วิตกกังวลเศร้าหมองอะไร เห็นมัน ดูมัน รู้สึกตัว

เราก็เป็นหลัก มีหลักมีฐาน มีสูตรด้วย สูตรของการไม่สูบบุหรี่ สูตรของการสูบบุหรี่ สูตรของกาย ของใจ สูตรของรูป สูตรของนาม สูตรของบุญ สูตรของบาป ตลอดสูตรของมรรคผล นิพพาน ตรงเป๊ะไปเลย ไม่ต้องเนิ่นช้า เหมือนฝรั่งมาหาพวกเราอยู่ที่นี่ ให้หลวงพ่อสอนเรื่องนิพพานนะ อย่าสอนเรื่องอื่นนะ ให้สอนเรื่องการตรัสรู้นะ นี่แหละ เราจึงไม่ค่อยมีพิธีรีตองอะไร เราก็พูดแต่เรื่องเดียว เรื่องการปฏิบัติ เรื่องการเจริญสติ อย่าเอาเรื่องอื่นมาคิด ตื่นขึ้นมาก็คิดเรื่องการเจริญสติ จะหลับก็หลับไปกับความรู้สึก ตื่นขึ้นมาปั๊บ ก็รู้สึกตัว ทำอะไรก็รู้สึกตัว จะพูดกันก็พูดเรื่องความรู้สึกตัว

จะคิดก็คิดให้เป็น คิดอย่างไร คิดเป็น พุทธานุสสติ คิดถึงพระพุทธเจ้า ธรรมมานุสสติ คิดถึงพระธรรม สังฆานุสสติ คิดถึงพระสงฆ์ หมู่สงฆ์ อริยสงฆ์ที่เป็นตัวเป็นตน สงฆ์ที่เป็นคุณธรรม พระพุทธเจ้าที่มีตัวมีตน พุทธะที่เป็นคุณธรรม ผู้ใดเห็นธรรมผู้นั้นเห็นเรา คิดถึงกายานุสสติ คิดถึงการเสียสละ ศีลลานุสสติ คิดถึงศีลของตน ตลอดถึงมรณานุสสติ คิดถึง

ความตายของรูปของนาม เกิดดับ เกิดดับ ตายภาษาคน ตายภาษาธรรม เราตายจากความรู้สึกตัว ตายจากบุญ ตายจากกุศล วันหนึ่งเราจะตายจากบาปอกุศล ตายจากความดี แทนที่เราจะมีความรู้สึกตัวให้มาก ก็ไปหลงซะ การเกิดดับ เกิดคิดไม่ดี เกิดทำไม่ดี เกิดดับ มันเกิดมันดับ มรณานุสสติ ให้ความสำคัญ อย่าไปคิดอะไรที่ไม่มีประโยชน์ ท่านว่าเป็นนักบวช

อย่าไปคิดเรื่องการบ้าน ให้คิดเรื่องพุทธานุสติ ธรรมานุสติ สังฆานุสติ ศีลานุสติ จาคานุสติ เทวตานุสติ ธรรมานุสติ มรณานุสติ อย่าไปคิดเรื่องการบ้าน เหมือนกับอาจารย์กับลูกศิษย์ ไปธุดงค์ด้วยกัน อาจารย์สอนศิษย์ ลูกศิษย์สะพายบาตร เดินธุดงค์ไปในป่า ไปเห็นป่า เห็นธารน้ำไหล นกร้อง ป่าเงียบเย็น ลูกศิษย์ก็พูดขึ้นว่า แหม ! อาจารย์ ป่านี้น่าจะพักทำความเพียร เจริญสติ เดินจงกรมอยู่แถวนี้สักหน่อย อาจารย์ก็เอาบาตรจากลูกศิษย์มาสะพาย แสดงว่าความคิดที่มีอยู่กับลูกศิษย์ เป็นความคิดที่น่าเคารพ ใครจะเป็นพระ ก็พุทธานุสติ ธรรมานุสติ สังฆานุสติ เคารพ เอา ! ขอสะพายบาตรให้ลูกศิษย์ ให้ลูกศิษย์เดินก่อน พระอาจารย์เดินตามหลัง พอเดินไปเดินไป ออกจากป่า ไปถึงทางที่เบื้องล่าง มีน้ำซึมซับ ต้นไม้สูงๆ น้ำซึม ๆ ซับ ๆ ลูกศิษย์ว่า โอ้ ! ป่านี้น่าทำนาดีนะ น่าตั้งบ้านเรือนอยู่ทำนา น้ำมากดี ดินดี เอ้า ! อาจารย์เอาบาตรให้ลูกศิษย์สะพาย ให้ลูกศิษย์เดินตามหลัง อาจารย์เดินออกก่อน ขนาดนั้นน่ะลูกศิษย์ องค์จิตของลูกศิษย์มันเกิดดับในทางกุศล มันเกิดดับในทางที่เป็นอกุศล เวลาที่คิดเรื่องภาวนา ก็เกิดเป็นกุศลขึ้นมา เกิดอยู่ที่จิต เวลาใดที่คิดถึงครอบครัว คิดถึงสร้างฐานะ มันก็คิดแบบนั้น ลูกศิษย์ก็ต้องเดินตามหลัง ต้องสะพายบาตรเหมือนเดิม คิดให้เป็น อย่าไปคิดเล่นๆ มีความรู้สึกตัว

บางทีเราต้องละอายความคิดตัวเอง บางทีต้องจำเป็นเอามือมาคลำหัว หัวโล้นแล้วนี่บางทีต้องเอาตามาดูจีวรผ้ากาสาวพัตร์ มันคิดอย่างนี้หรือ อ้ายชาติหมา มันด่าตัวเอง เหมือนนิทานชาดก ราชสีห์เป็นสัตว์ที่มีศักดิ์ศรีของสัตว์ทั้งหลาย เวลามันนอน ตื่นขึ้นมามันดูที่นอนของมัน ที่นอนของมันเรี่ยราด ไม่เป็นระเบียบ กระจุยกระจาย พอลุกขึ้นมันดูที่นอนของมันด่าตัวเอง ไอ้ชาติหมา ไม่สมกับเป็นชาติราชสีห์มีศักดิ์ศรี มานอนอย่างนี้มันใช้ได้หรือ มึงไม่ต้องไปหากิน นอนต่อไปอีก ตื่นขึ้นมาก็ยังเรี่ยราดอยู่ ก็ด่ามันอีก ไอ้ชาติหมา อดอาหารเรื่อยไป จนกว่านอนตื่นขึ้นมาที่นอนเรียบร้อย ก็เปล่งเสียงผงาดราชสีห์ราชออกมา เราก็เหมือนกันคิดแบบสุ่มสี่สุ่มห้าไม่ได้คิดเหมือนพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าคิดอย่างไร บางที พระองค์อาจจะคิดถึง "พิมพา" คิดถึง "ราหุล" คิดถึงสาวสนมกำนันใน คิดถึงพระราชสมบัติ คิดถึงปราสาทสามฤดูนั่น ขณะที่นั่งอยู่ใต้ต้นโพธิ์ พระองค์บอก เอ้อ ! ได้อย่างไร เรามาแสวงหา

โมกขธรรม หาทางตรัสรู้ มาคิดอย่างนี้หรือ

เปรียบเหมือนไม้ไผ่ที่แช่อยู่ในน้ำ จะเอามาสีไฟได้อย่างไร อุปมาอุปมัยเหมือนเรามานั่งอยู่นี่ คิดอยู่ถึงโน่น มันจะสีไฟได้หรือ มันจะเกิดไฟได้หรือ ถอนตัวออกมา ออกมาบวชแล้วเหมือนไผ่ที่ขึ้นจากน้ำแต่ยังไม่แห้ง ก็สีไฟไม่ได้ แต่ถ้าไม้ไผ่ที่เอามาขึ้นน้ำแล้ว แห้งแล้ว สีไฟย่อมเกิด เราต้องรักษา มีสติดูแลกายใจของเรา ถ้าเป็นไผ่ ก็เป็นไผ่แห้งแล้ว มันจึงจะสีไฟเกิดเรียกว่ามรรคผล นิพพาน ยกตนออกมาจากความคิด

บทที่ ๑๖ ให้ความรู้สึกตัวพาเราไป

วันที่ ๓ สิงหาคม ๒๕๔๔

เราก็พบกันทุกวัน เหมือนกับเราพูดกับทุกคน ไม่ได้พูดกับผู้ใดผู้หนึ่ง สิ่งที่เราพูด เรามีการกระทำอยู่ สิ่งใดที่เรากระทำอยู่ เราก็ได้ยิน ได้ยินแล้วเอาไปทำ ได้ทำแล้ว มาได้ยินมันก็เป็นส่วนประกอบ สิ่งที่เราทำก็เป็นอันเดียวกัน เรื่องที่เราได้ยิน ก็มีอยู่ในตัวเรา เรื่องที่เรากระทำ ก็มีอยู่ในตัวเรา มันไม่หนีไปไหน สบาย ผู้พูดก็สบาย ผู้ฟังก็สบาย ไม่ต้องคิดหาคำนึงคำนวณ ไม่ต้องใช้สมอง ไม่ต้องใช้เหตุใช้ผล ไม่ต้องใช้ความชอบความไม่ชอบ ไม่ต้องใช้ความผิดความถูก เราจะได้เห็นไปธรรมดา เหมือนเราลืมตา ไม่ใช่ไปเอาเหตุเอาผลจากตา ตามีเพื่อดูเพื่อเห็น เห็นแล้วก็เกิดเอาตัวรอดได้ ไปไหนมาไหนได้

เหมือนเราเดินทางจากกุฏิมาทำวัตร มีไฟฉายส่องแสงสว่างเดินทางมา สิ่งที่เราเห็นก็เห็นทาง เห็นป่า บางทีเห็นงู เห็นป่า เราไม่ได้ไปป่า เรามาที่ศาลาไก่ ความรู้สึกตัวก็เหมือนกัน เห็นอะไรก็ได้ ถ้ามันผ่านมาให้เห็น ความง่วงผ่านมา ก็เห็นความง่วง ความคิดผ่านมาก็เห็นความคิด ความลังเลสงสัยผ่านมา ก็เห็นความลังเลสงสัย ความสุขความทุกข์ ความปวดความเมื่อยอะไรต่างๆ ที่เกิดขึ้น เราก็เห็น เห็นแล้วก็อย่าไปข้องไปแวะ ไปผูกไปมัด สยบอยู่ เราก็ดูเรื่อยไป เหมือนเราเห็นทาง เราก็ดูเรื่อยไป จากกุฏิมาศาลาไก่ มันเห็นหลายอย่าง แต่เราไม่หยุดอยู่กับภาวะที่เห็น เราก็เดินไป ความรู้สึกตัว พาให้เราเดินไป มันอยู่ไม่ได้ความรู้สึกตัว มันไปของมันเอง กิริยาที่รู้ก็มีอยู่

ยิ่งพวกเราทำรูปแบบการเจริญสติแบบสติปัฏฐาน รูปแบบของหลวงปู่เทียน สอนให้ยกมือเคลื่อนไหว การยกมือมันก็มีอยู่ การกำหนดรู้ก็มีอยู่ หรือเดินจงกรม การเดินก็มีอยู่ กิริยาที่เดินก็มีอยู่ ความรู้ขณะที่เดินก็มีอยู่ จะช่วยกันไปในตัว เป็นอัตโนมัติ เพราะการกระทำไม่หยุดไม่ยั้ง มันมีกรรม กรรมก็ส่งผลไปเรื่อย ๆ ความรู้ก็เกิดขึ้นเรื่อย ๆ ไป

ถ้าจะถือว่าสะดวก ก็สะดวกมาก การศึกษาปฏิบัติธรรม เห็นอะไรที่มีอยู่ในตัวเรา อันอื่นอย่าไปยุ่ง ไปเห็นสิ่งอื่น ไปรู้สิ่งอื่น วัตถุภายนอก อาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตัว อันนั้นอย่าไปข้องแวะ มี มีบ้าง เช่น มีเพื่อน เพื่อนดี มิตรแท้ มิตรเทียมก็มี มิตรแท้เราก็รู้ มิตรเทียมเราก็รู้ มิตรบางคนชวนเล่น มิตรบางคนชวนปฏิบัติ เราก็รู้ แต่ตัวเราจริง ๆ คือความรู้สึกตัว อย่าไปอยู่ตรงนั้น มิตรดีก็พอใจรักกัน มิตรไม่ดีมิตรเทียม ก็รังเกียจเขา เป็นฝักเป็นฝ่ายเป็นก๊กไป มันก็ไม่ดี เห็นเฉย ๆ เลือกเอา

ผมก็เคยเลือกสมัยปฏิบัติกับหลวงปู่เทียน คนที่เคยมีมิตรมีเพื่อน เมื่อพบกันถูกคอก็คิดถึงกัน เดินผ่านกุฏิก็ให้ยิ้มกัน พูดกันสองสามหนมีรสมีชาติ พยายามตัดใจ มิตรเทียมก็มี ชวนคุยชวนเล่น เวลาบิณฑบาตพูดจ้อแจ้ จ้อแจ้ เราก็รู้ แต่เราก็เลือก วันหนึ่งพระองค์นั้นไปทางนั้น เราก็ไม่ไป ถ้าพระมิตรของเราไปทางไหน เราก็ไปคนละทาง ไม่รังเกียจเขา แต่พยายามที่จะช่วยตัวเองก่อน ถ้าขืนมั่วกันมันจะไม่ดี มั่วในทางไม่ดีก็ไม่ดี มั่วในทางดีก็ไม่ดี สิ่งที่เราควรทำคือการเจริญสติ มีเหมือนกัน บางทีเป็นเพื่อนเป็นมิตร เพื่อนร่วมงาน ร่วมปฏิบัติ เพื่อนร่วมการศึกษา บางทีก็สิ่งแวดล้อมอาจจะเกิดอาหารไม่เพียงพอ เกิดความขัดเคืองที่อยู่อาศัยก็มีบ้าง ถ้าวันไหนฝนตกก็ไม่ได้นอน เพราะหลังคามันรั่ว สมัยอยู่พุทธยานหลังคารั่ว การฉันก็ลำบาก ที่อยู่อาศัยก็ไม่สะดวก น้ำใช้น้ำดื่มก็ไม่สะดวก ต้องพยายามช่วยตัวเองทุกวัน ไปอาบน้ำ ก็เอาของใส่น้ำไปหาบเอามาเพื่อใช้ส่วนตัวตลอดวัน

นั้นเป็นเรื่องเล็กน้อย ส่วนเรื่องใหญ่จริง ๆ คือตัวเรา มีตัวหลงมาก โดยเฉพาะตัวคิดเกิดตั้งแต่ต้นจนถึงที่สุดเลย เหมือนเราเดินทาง เห็นทางตั้งแต่ต้นจนถึงจุดหมายปลายทาง มีอะไรอยู่ในทางความคิดก็เหมือนกัน มันเกิดตั้งแต่ต้น สุดก็สุดทางตัวนี้ เริ่มต้นตั้งแต่ความคิดไปจบลงอยู่ที่ความคิด ถ้าแพ้ก็แพ้ที่ความคิด ชนะก็ชนะที่ความคิด แต่ถ้าเราไม่รู้ แพ้ตั้งแต่แรกเลย หลวงปู่เทียนบอกว่า อย่าเข้าไปอยู่ในความคิด ให้เห็นมันคิด เราก็ฟังไม่ค่อยรู้เรื่องเราทำทีแรก กาย เวทนา จิต ธรรม กายก็ไปด้วยกัน เวทนาก็ไปด้วยกัน จิตก็ไปด้วยกัน ธรรมก็ไปด้วยกัน ไม่ได้หนีไปไหน ไปด้วยกัน แต่เราเห็น เหมือนเราเห็นอะไรทุกวัน ๆ แต่การเห็นมันเป็นประโยชน์ ถ้าเข้าไปเป็นละไม่เป็นประโยชน์ มันหยุด ถ้าเห็น แล้วก็ไปเรื่อย ๆ ถ้าเป็น มันก็หยุด ความเป็นทำให้เราหยุด แต่การเห็นหยุดไม่ได้ ปฏิเสธไม่ได้ เห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรม ที่เป็นกุศล ที่เป็นอกุศล ผลที่สุด ภาวะที่เห็นกลายเป็นปัญญากลายเป็นศีล เป็นตัวรักษาศีล พาให้เราได้เข้มแข็ง ชำนิชำนาญ เกิดประสบการณ์ พาให้เกิดบทเรียนเยอะแยะในตัวเรา ภายนอกก็มี แต่ภายนอกปฏิเสธได้ หลบได้ง่าย ๆ แต่ภายในตัวของเรามันมีอยู่ตลอดเวลา เราพยายามมีความรู้สึก สร้างความรู้สึกตัวอยู่นี่ละ ไปตะพึดตะพือทำอะไรอีกหลวงพ่อ พอเห็นรูปนาม ทำอย่างไรอีกหลวงพ่อ ก็รู้สึกไปเหมือนเก่า

เมื่อสองสามวันมานี่ ไปตลาด ไปทุกวัน มีลูกศิษย์คนหนึ่งเป็นตำรวจ อยู่อำเภอแก้งคร้อ เขาต้องมาอยู่ที่ธนาคาร เห็นรถหลวงพ่อจอด ก็วิ่งออกมาหา มาเล่าเรื่องปฏิบัติ เขาบอกว่ามันขาดมันหลุด เราก็ฟัง เวลาวิ่งตอนเช้า ผมรู้สึก วิ่ง รู้สึก รู้สึก รู้สึก ตัวคิดเลยหลุด เดี๋ยวนี้ผมไม่มีอะไรหลวงพ่อ เอ้ ! มันเป็นได้ มันเป็นได้ ผมมีแต่ตัวรู้เฉยๆ เราก็บอก อืม !

ทำไป เห็นมัน เห็นมันหลุด อย่าไปติดสุข อย่าเป็นผู้รู้ สองวันไปอีก เขาก็มาพูด ผมก็ยังเหมือนเดิมหลวงพ่อ มันเป็นได้นะ มันเป็นได้ ท่าทางเขาก็ดีอกดีใจ หลวงพ่อว่าอย่าไปดีใจ อย่าไปวิพากษ์วิจารณ์มัน ยิ้มลึก ๆ ในใจ ดูลึก ๆ ในใจ ดูไป ถ้าไปบอกว่าถูกแล้ว ถูกแล้วก็ไม่ใช่ ถ้าไปบอกผิดแล้ว ผิดแล้วก็ไม่ได้ ผิดถูกเขาจะเป็นผู้เห็นเอง ความจริง ความไม่จริง ลูกศิษย์กับอาจารย์จะหลอกกันไม่ได้ ของจริงหลอกกันไม่ได้ ของเขาทำ ถ้าเราว่าผิด ถ้าเราว่าถูก ผิดถูกมันอยู่กับเขา เขาสัมผัสดูแล้วมันเป็นอย่างไร มันใช้ได้ไหม

เป็นศีลอยู่นี่มันใช้ได้ไหม **สีเลนะสุคะติงยันติ** มันใช้ได้ไหม เรามีแล้ว ใช้ลองดู มันใช้ได้จริง ๆ **สีเลนะโภคะสัมปะทา** เกิดอริยทรัพย์ จนไหม จนเหมือนเก่าไหม พาให้เราทุกข์ พาให้เราโกรธ พาให้เราวิตกกังวลไหม เรามีทรัพย์ภายในไหมหรือทรัพย์ภายนอก เรากินเหล้าไหม เราสูบบุหรี่ไหม เราเที่ยวเล่นไหม เราเสียเวลาไหม คนมีศีลก็ เอ้อ ! **สีเลนะนิพพุติงยันติ ตัสมา** ความสงบร่มเย็น ความไม่ฟู ๆ แฟบ ๆ ความมั่นคงในชีวิตหรือเรียกว่านิพพานมีไหม เราต้องตอบเอา ความจริงเราต้องตอบเอาเอง ไม่มีคำบอกเล่า ไม่มีคำถาม ไม่ใช่ให้คนอื่นตอบให้ นี่เป็นความจริง หลอกกันไม่ได้ ลูกศิษย์กับครูบาอาจารย์หลอกกันไม่ได้

ดังโบราณท่านว่า วิปัสสนาก็คือถึง ว่า โอ ! อืม ! ถ้า เอ้อ ! เป็นส่วนตัว เป็นของเขา ถ้าเราว่า เอ้อ ! อาจารย์คนนั้นว่า เป็นของคนอื่น ถ้าว่า อืม ! เป็นสมบัติของเขาละ ถ้าเป็นศีลก็ว่าเป็นศีล เป็นสมาธิก็เป็นสมาธิ เป็นปัญญาก็เป็นปัญญาแล้ว วิปัสสนาก็ถึงบางอ้อ เขาว่านะ หลวงพ่อว่าไม่ต้องอ้อ ให้อืม ว่าลึก ๆ นะ อืมลึก ๆ ในใจ ความไม่เที่ยงก็อืม ความเป็นทุกข์ก็อืม ก็ไม่ใช่ตัวตน คนดีก็อือ เขาไม่ดีก็อือ ความสุขก็อือ อือ คือตอบ คือเฉลย คือหลุด ภาวะที่หลุด มันก็เป็นการสมมติบัญญัติ เป็นภาวะที่หลุดพ้น ในตัวเราก็อยู่ตรงนั้นนอกตัวในตัว มันก็เห็น มันใช้ได้ เราใช้ได้ เป็นสมบัติ เป็นมรดกของเรา

ถ้าเป็นความสุขก็เป็นความสุขเกษม สุขที่ไม่มียอด สุขเพราะตา เพราะหู เพราะจมูก เพราะลิ้น เพราะกาย เพราะใจ เพราะรูป เพราะรส เพราะกลิ่น เพราะเสียง เป็นสุขที่ต้องปีนป่าย ต้องขึ้น เหมือนกับมียอด ขึ้นไป พอได้สุขก็ตกลงมา ถ้าจะเอาสุขก็ปีนขึ้นไปอีก ถ้าสุข เกษมมันไม่ตก ไม่ต้องปีนป่าย บางคนในโลก สุขต้องปีนป่าย ปีนถึงยอดแล้วตกลงมา ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รูป รส กลิ่น เสียง ไม่เกษม ไม่มั่นคง บางทีต้องแย่งเอา ปล้นเอา ข่มขืนเอา หลอกลวงเอา ขโมยเอา บางทีก็พยายามเท่าไรไม่ได้ ก็กลายเป็นเปรตไป เพราะพยายามที่จะได้สุข หิว บางคนหิวก็ปีนขึ้นไปก็ได้ เหมือนลูกไม้อยู่ตรงปลาย ปีนขึ้นไปตกแอ้งแม้ง บางคนหิว แต่ไม่มีโอกาสปีนขึ้นไป น่าสงสาร คนเรา ความสุขความทุกข์ รักสุข

เกลียดทุกข์ เอาจริง ๆ ไม่ต้องรักสุขเกลียดทุกข์ มีแต่เห็นมัน

ปุถุชนคือรักสุข เกลียดทุกข์ กลัวบาป อยากได้บุญ ไม่มี อยากได้ ไม่มี กลัว มีแต่เห็นมัน ถ้าสิ่งไหนทำให้เห็นก็ดี กลัวว่าจะไม่เห็น จะอยู่เฉย ๆ ถ้าเห็นเราก็ อือ! เท่านั้นเอง ถ้าไม่มีสิ่งใดเห็น ก็อยู่ไป ธรรมชาติไป เราเห็นตั้งแต่เริ่มต้น เห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรม ทำไปทำมา เห็นรูปธรรม เห็นนามธรรม เห็นรูปที่เป็นทุกข์ เห็นนามที่เป็นทุกข์ เห็นรูปสมมติ เห็นนามสมมติ วัตถุอาการต่าง ๆ ที่อยู่ในตัวเรา ที่อยู่นอกตัวเรา รู้หมด รู้ครบ รู้ถ้วน ไม่มีส่วนไหนส่วนใดที่จะปิดบังอำพราง เป็นการเปิดเผยชีวิตของตัวเอง จึงได้คำตอบว่า อืม ! นั่นแหละ ความไม่เที่ยงก็ อืม ! มันเห็นแล้ว รู้แล้วละ ความทุกข์ก็เห็นแล้ว ความไม่ทุกข์ก็รู้แล้วละ ตัวเดียวเท่านั้นที่เป็นตัวเฉลย ไม่มีบวก ไม่มีลบ อารมณ์ของคน ถ้าบวกลบเป็นปุถุชน ถ้าไม่บวกไม่ลบเป็นอริยะ อริยกัลยาณชน หรืออริยชน อริยบุคคล อริยเจ้าไปโน่น ถ้ายังบวกยังลบ ยินดียินร้าย เป็นสมบัติของคนฟู ๆ แฟบ ๆ เป็นสุขเป็นทุกข์ เราจะอยู่ตรงนี้หรือ ไม่ปลอดภัย เราต้องไป ไปเรื่อย รู้สึกตัวเรื่อย ๆ หาวิธีรู้สึกตัวเรื่อย ๆ

ความรู้สึกตัว ไม่เท่าไหร่ก็ไม่เหลือ พอดี ๆ เรื่อยไป มันไม่เหมือนความโกรธ โกรธมาก ๆ ตาย เป็นโรคกระเพาะ เป็นโรคประสาท ความรัก รักมาก ๆ ก็เสียผู้เสียคน โกรธมาก ๆ ก็เสียผู้เสียคน ความรู้สึกตัวมีมาก ๆ ก็ไม่มีอะไร มันไม่รู้จักพอ เหมือนทะเลไม่อิ่มด้วยน้ำ ผู้ประพฤติธรรมไม่อิ่มด้วยธรรม ความรู้สึกตัว รู้ไปเรื่อย ๆ อย่าไปคำนวณ ทำเช่นนี้ทำให้รู้อย่างนี้ ทำเช่นนี้ทำไมมันไม่รู้ อย่าไปมีทำไม เอ๊ะ ! ใจก็ไม่มี ความรู้สึกตัวพาให้ไม่เกิดทำไม ไม่เกิดโจทย์ การศึกษาธรรมะไม่เกิดโจทย์ การศึกษาแบบโลกเขาเกิดโจทย์ให้เราเฉลยให้ใช้ความคิด แต่การศึกษาธรรมไม่เกิดโจทย์ ถ้ามีโจทย์ไม่ใช่ เอ๊ะ ! อันนี้ไม่ใช่ เอ๊ะ ! อันนี้เราไม่ชอบ เอ๊ะ ! อย่างนี้ดี เอ๊ะ ! อย่างนี้ไม่ดี ทำอย่างไรดี ต้องไปถามใครดี อันนั้นมันหยาบเกินไป

ต้องรู้เฉย ๆ รู้ยิ้ม ๆ รู้ซื่อ ๆ รู้บริสุทธิ์ รู้สึกตัวไป อะไรก็รู้ไป กลับมากำหนดอิริยาบถเรา สิ่งที่เราจะต้องสร้างฐานก็มี กรรมฐาน เรามีการกระทำของเราแล้ว เดินจงกรม ยกมือสร้างจังหวะ กระพริบตา กลืนน้ำลาย มองซ้าย มองขวา เคลื่อนมือคู้เข้า เหยียดมือออก รู้สึกไป รอบตัว กรรมฐานของเรา พวกเรามีแต่กรรมฐาน คำเขียนไว้โรงครัวเพราะที่สุด ทำครัวก็ปฏิบัติธรรมได้ รู้สึกตัวที่มือ พูดน้อย ๆ มีสติ ความรู้สึกตัวไม่มีจน เดินไปใต้สะพานก็รู้ไป โหนรถเมล์ก็กระดิกนิ้วเล่น ๆ เดินไปไหนก็รู้สึกตัวไป เราไม่จนหรอก อริยทรัพย์ภายในถ้าเราศึกษา ไม่มีจนเลย ที่ไหนก็ได้ อะกาลิโก เอหิปัสสิโก เป็นปัจจัตตังทุกโอกาส รู้ได้ทุกโอกาส

รู้ได้ทุกหนทุกแห่ง นั่งกระพริบตาก็รู้ได้ เดินไปไหนมาไหนก็รู้ได้ ไม่จนเลยพวกเรา มนุษย์สมบัติจริง ๆ ถ้าคนบ้า ไม่ไหว พลิกมือขึ้นรู้ได้ เป็นมนุษย์สมบัติแล้ว สมบูรณ์ที่สุดแล้ว ไม่มีใครขาดตกบกพร่อง พลิกมือแล้วไม่รู้สึก เอาแล้ว ลำบาก

มนุษย์สมบัติ สมบัติอันล้ำค่า สามารถที่จะสร้างอะไรได้ ถ้าตั้งต้นที่ความรู้สึกตัว ให้รู้สึกตัวจริง ๆ คำว่ารู้สึกตัวก็อยู่ตรงนั้น กายก็อยู่ตรงนั้น ใจก็อยู่ตรงนั้น ให้รู้สึกตัวรวมลงแล้ว ถ้าเป็นการรักษาศีล ก็รักษาศีลแล้ว ถ้าเป็นการสร้างสมาธิ มันก็สร้างสมาธิแล้ว ถ้าเป็นการเจริญปัญญา มันก็เป็นการเจริญปัญญาแล้ว ความรู้สึกตัวรวมไว้หมดแล้ว ถ้าหลงก็ไปหลายเรื่อง รู้สึกตัวก็ไปทางเดียว พุทธภาวะ ทั้งพระพุทธ ทั้งพระธรรม ทั้งพระสงฆ์ คือความรู้สึกตัว เอาปานนั้นแหละ หลวงพ่อจึงว่ามันสะดวกมาก ๆ การปฏิบัติธรรม

ไม่ใช่ไหว้พระพุทธต้องไปโน่น ไหว้พระธรรมต้องไหว้ตำรา ไหว้พระสงฆ์ต้องเหมารถเหมาเรือไป นั่นก็เป็นเรื่องโลก เอาจริง ๆ ความรู้สึกตัวนี่ เป็นพระพุทธ เป็นพระธรรม เป็นพระสงฆ์ เป็นศีล เป็นสมาธิ เป็นปัญญา ถ้าเป็นการทำบุญ ก็เป็นการทำบุญ เพราะการทำบุญคือตัวรู้ ตัวบาปคือการไม่รู้ บุญต้องเกิดอยู่ตรงนี้ก่อน บาปคือตัวมืด บุญคือตัวไม่มืด ความรู้สึกตัวมันไม่มืด ความหลงมันมืด จนจำกันไม่ได้ จนฆ่ากัน มันมืด พาให้เราโกรธ ความมืดพาให้เรารัก พาให้เราชัง ความมืดพาให้เราสุข ความมืดพาให้เราทุกข์ ความรู้สึกตัวพาให้เราเห็น เกิดการเห็น ถ้ารู้สึกตัวแล้วสว่าง

เห็นอะไร เห็นมันคิด ถ้าไม่เห็นคิดมันมืด เห็นเวทนา สว่าง เห็นจิต เห็นมันคิด เห็นธรรมที่เป็นกุศล ที่เป็นอกุศล สว่าง เหมือนเราลืมตาขึ้นจึงเห็น เห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรม ตาในของเราสว่างไสว อย่าหลับ แม้หลับตา เนื้อตาในก็ยังสว่างไสว หลับทั้งตาเนื้อหลับทั้งตาในมันก็มืด เป็นบาปเป็นอกุศล หลับแต่ตาเนื้อไม่เป็นไร ตาในอย่าไปหลับ เหมือนหลวงพ่อพูดหนก่อน คนหลับเหมือนกระแสไฟฟ้าที่ปิดแล้ว พอตื่นขึ้นมาก็ใช้ไปปิดไฟ ไฟไม่ได้ไปที่ไหน แต่เราไม่ได้ใช้มัน ก็อยู่นั่นแหละ ตื่นปุ๊บก็ใช้มัน มีใจก็ใช้ มีความรู้ก็ใช้ความรู้สำเร็จประโยชน์ ไม่ใช่ใช้ไฟเปิดทิ้ง เช่น ความคิด คิดที่ไม่ได้ตั้งใจ เราเรียกว่าเปิดไฟทิ้ง เปิดน้ำทิ้ง ถ้าเปิดน้ำทิ้งไม่ได้ใช้ มันก็เสียประโยชน์ ความคิด ความหลง ความโกรธ เรียกว่าเปิดน้ำทิ้ง เปิดไฟทิ้ง หมดพลังงานไปสูญเปล่า ไม่มีประโยชน์ แต่ถ้าเราใช้ปั๊บ เปิดไฟสองดวงอ่านหนังสือ ทำวัตร เห็นกันได้ ถ้าเราเปิดไว้ไม่ได้ใช้ สูญเปล่า ใช้พลังงานแบบสูญเปล่า ความคิดที่ไม่ได้ตั้งใจ เป็นการใช้พลังงานตัวเองสูญเปล่า ต้องจับมันมาคิด จับมันมาดู ใช้ตา ใช้หู ใช้จมูก ใช้ลิ้น ใช้กาย ใช้ใจ เราใช้มัน

ชีวิตของเรา ต้องเป็นสมบัติของเรา เราต้องใช้มันได้ อย่าให้มันใช้เรา ความโกรธมันใช้เรา มันบังคับเรา ความโลภ ความหลง ความรัก ความชัง มันบังคับเรา สิ่งไหนที่มันบังคับเรา เราก็ไม่รับ เราต้องเป็นอิสระ เราเป็นมนุษย์สมบัติ มีสิทธิที่จะต้องไม่โกรธ มีสิทธิที่ไม่ทุกข์ ใช้สิทธิของเรา หลวงพ่อไปพูดอยู่พุทธมณฑล ทำไมเราจึงต้องโกรธ เรามีสิทธิจะไม่โกรธได้หรือไม่ ทำไมเราจะต้องทุกข์ เราไม่มีสิทธิที่จะไม่ทุกข์หรือ เราไม่มีสิทธิที่จะไม่โกรธหรือ ทำไมต้องยอมรับตะพึดตะพือจนตายเลยหรือเรา

บทที่ ๑๗ เราจะต้องรับผิดชอบชีวิตของเรา

วันที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๔๔

พวกเราต่างกันกับอีกหลายคน บางคนยังหลับยังหลงอยู่ บางคนก็ยังทำความชั่ว บางคนทำความดี แต่ว่าชีวิตของเราจะต้องรับผิดชอบ ไม่ใช่เป็นไปตามอาการต่าง ๆ ตะพึดตะพือไป เราจะต้องดูแลตัวเอง มีตาภายใน มีความรู้สึกตัว เราอยู่กับโลก อย่าให้โลกทับถม โลกก็คือรสชาติทั้งหลาย อย่างมีชาวบ้านขโมยกล้องวิดีโอ ไปขึ้นโรงขึ้นศาล จับได้ เขาไปหมดทั้งบ้าน ไปทั้งพ่อทั้งแม่ทั้งลูก ไปช่วยกันขโมยของ ก็จับได้ กำลังขึ้นโรงขึ้นศาลอยู่กับโลก หลวงพ่อก็เหมือนกัน วันหนึ่งผู้ใหญ่บ้านใหม่ว่าหลวงพ่อเลื่อยไม้ จ้างคนมาเลื่อยไม้ในวัด เขาก็เล่าลือ ผู้ใหญ่บ้านเดือดร้อน ถามก็ไม่มีต้นสายปลายเหตุ ชาวบ้านก็โกรธคนที่ว่า จะไปพูดไปจา หลวงพ่อห้ามก็ไม่ฟัง เขาไม่พอใจ ชาวบ้านว่าพูดแบบนี้ทำให้เสียหาย โลกนี่มีรสชาติหลายอย่าง ถ้าเราจะอยู่กับโลกต้องจัดเจนกับชีวิตเราพอสมควร

แต่ถ้าเราดูแลตัวเราเองดี ๆ ไม่มีอะไร เป็นธรรมดาของโลก คำนินทา การสรรเสริญ สุขทุกข์อะไรต่าง ๆ มันเป็นสมบัติของโลก มันเกิดมาก่อนเรา แต่ก่อนที่จะมีโลก เรามารู้สึกตัวมาดู ภาวะที่ดู เป็นภาวะที่เหนือโลก ตัวดูคือรู้สึกตัว ตัวรู้สึกตัว เป็นตัวแบบ เป็นตัวมา เป็นตัวไว ขนมาไว มาใช้ปัญญา หยิบปัญญา หยิบอะไรทุกอย่าง มันวิ่งมาไว ความรู้สึกตัววิ่งมาไว ฉับพลัน วิ่งมา หยิบปัญญา หยิบสติ หยิบเอาศีล หยิบเอาความเมตตากรุณาต่าง ๆ มันพร้อมถ้ามีความรู้สึกตัว เหมือนเรามีญาติช่วยกัน เกิดอะไรขึ้น ช่วยกันไว

ความรู้สึกตัวเป็นอย่างไร เป็นญาติธรรมภายในของชีวิตเรา เรามีญาติธรรมภายนอก ทุกคนที่นั่งอยู่นี่ช่วยเหลือกัน ปฏิบัติร่วมกัน ตั้งใจมาฝึกสติเหมือนกัน บางคนตั้งใจบวชลาพ่อลาแม่ บางคนไม่ได้ลา มาแบบมีศรัทธาแก่กล้า หลวงพ่อก็เคยแหวกแหกคอกมา ต้องมีศรัทธาจริง ๆ ด้วยความพอใจ ตัดสินใจเอง มากล่าวเอง อาศัยข้าพเจ้ามีศรัทธา มาอาศัยผ้ากาสาวพัสตร์ คือขอบวชเพื่อปฏิบัติธรรม เพื่อทำให้แจ้งถึงมรรคผล นิพพาน นี่จุดหมายปลายทางของพวกเรา เป็นรูปแบบเป็นธรรมวินัย

แต่ว่าตัวปฏิบัติธรรมคือมีศรัทธาที่มาเองทั้งนั้น ที่นั่งอยู่นี่ มาจากฝรั่งเศส มาจากเยอรมัน ญี่ปุ่น สิงคโปร์ มาเอง เรียกว่าศรัทธา ที่ไหน ๆ ก็มา ไม่มีใครเกณฑ์มา นี่คือการถือบวช ที่เรียกว่าเนกขัมบารมี ถือบวชก็คือเว้น เราทำไม่เหมือนเขา เราเว้นจากโลก เราไม่ทำเหมือนโลกของเขา เว้นจากความชั่วมาสู่ความดี ความชั่วคือความหลง ความดีคือรู้สึกตัว ทำจุดนี้

เจริญจุดนี้ สร้างตัวรู้ เป็นเอก เป็นอธิบดีของธรรม ธรรมเป็นอธิบดีคือใหญ่ ตัวรู้สึกตัวเป็นใหญ่ เป็นมงกุฎของธรรม ของสูงที่มีค่า ได้รับเกียรติ ตัวรู้สึกตัวเป็นเกียรติของชีวิต ไม่ใช่เกียรติของคนนั้นคนนี้ เป็นชีวิตที่ไม่ต่ำต้อย ไม่มีอะไรที่ครอบคลุมได้ ตัวรู้สึกตัวนี่ ให้เราประจักษ์ให้มาก ๆ พยายามสร้างจนเป็นนิสัย ให้มีความรู้สึกตัว สัมผัสกับความรู้สึกตัว เอากายไปสัมผัส เอาจิตไปสัมผัส แม้ว่ามันจะหลง มันจะง่วง จะคิดอะไรก็ตาม รู้สึกตัว มันสบาย สะดวก บางคนไปสู้กับความง่วงความคิด ไม่ต้องสู้ ลักษณะความรู้สึกตัวไม่ต้องสู้กับอะไร รู้สึกตัวเฉย ๆ ถ้ามีความรู้สึกตัวมันก็ชนะแล้ว อย่าไปสู้ ไม่ใช่สู้กับความทุกข์ ไม่ใช่สู้กับกิเลส ไม่ใช่สู้กับอะไรทั้งหมด

ความรู้สึกตัว เป็นการยกสูงขึ้นเท่านั้นเอง เหมือนเรายกศาลาให้สูงขึ้น น้ำก็ท่วมไม่ได้ การยกความรู้สึกตัวหรือปฏิบัติธรรม คือยกสูงขึ้น ความรู้สึกตัวนี่ของสูง โลกทับถมไม่ได้ ความยินดี ความยินร้าย ความสุข ความทุกข์ ทับถมไม่ได้ ความง่วงเหงา หาวนอน ความคิดสังขาร ปรุงแต่งไม่ได้ เรายกไว้ ยกไว้ ออกมาดู ภาวะที่ดู เป็นชัยภูมิ สนามรบที่มีชั้นเชิง สนามรบที่มีชัยชนะ ง่วงก็ดู ไม่ใช่ไปจ้องดู เพียงแต่ส่ายตาไปนิดหน่อย พาดสายตาไปนิดหน่อย รู้แล้ว กลับมาประกอบ สร้างความรู้สึกตัวต่อไป โดยอาศัยกรรมฐาน รูปแบบอิริยาบถต่างๆ ที่เราทำ อาจจะยกมือสร้างจังหวะ อาจจะเดินจงกรม ยืน เดิน นั่ง นอน แม้เราจะอยู่ในสถานการณ์อะไรต่าง ๆ ต้องกำหนดส่วนใดส่วนหนึ่ง กระดิกนิ้วมือรู้สึกตัว มันมีเยอะแยะทางออก เหมือนพบทาง มีความรู้สึกตัวมันพบทาง ไม่มืดแปดด้าน ชีวิตที่พบทางเหมือนเราเดินทาง ถ้าหลงทางก็พบทาง คล่องแล้ว ความรู้สึกตัวพาให้เราคล่องตัว การก้าวไปข้างหน้าโดยไม่ต้องถอยหลัง เราเดินทางต้องการไปข้างหน้า ไม่ถอยหลัง ถ้าถอยหลังไม่ใช่คนเดินทาง

ชีวิตผู้ปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน ความรู้สึกตัวมันไปเรื่อย เข้าไปไกลเรื่อย ไกลจากความหลง ไกลจากความทุกข์ ไกลจากทุกอย่าง จนสุด จนจบ ไม่มีอะไรที่จะให้ทำ ปฏิบัติ ตัวเจริญสติ มีอะไรก็ขวางไม่ได้ ชำเลืองดูเท่านั้น บางทีเกิดนิมิต ก็รู้แล้ว ชำเลืองตาดู ตัวรู้กับนิมิตมันต่างกัน อะไรก็ต่างกับความรู้สึกตัวทั้งหมด ตัวรู้สึกตัวเป็นหนึ่งเดียว ไม่มีอะไรเป็นคู่เปรียบเทียบเป็นเอก เอกมัคโคคือหนึ่งเดียว เด่นกว่าทุกอย่าง เข้าสู่ความเป็นหนึ่ง เรียกว่าเอตทัคคะ ความเป็นหนึ่งของชีวิต ถ้าเป็นเลข มาในหมายเลข ๑

ความรู้สึกตัว สัมผัสลองดู จะอุดมสมบูรณ์ ไม่ขาดตกบกพร่อง ไม่อาภัพอับจน เป็นชีวิตที่ไม่ขาดแคลน จะตกอยู่ในสถานการณ์แบบไหนก็เด่นอยู่อย่างนั้น ความรู้สึกตัว ต้องมาสร้าง

อย่าไปแบ่งสองจิตสองใจ ทำอะไรแบบจับปลาสองมือมันจะไม่ได้อะไร บางทีอิฏฐารมณ์ อนิฏฐารมณ์ อารมณ์ในบางอย่างมีบวกมีลบ อย่าไปยุ่ง บางทีไปติดสุข บางทีติดทุกข์ ชอบ ไม่ชอบ บางทีเข้าไปอยู่ในความสงบ ความสงบเอาดี ๆ มันเป็นความขี้เกียจนะ นั่งเอาแต่ความสงบอย่างเดียว ไปอยู่หลุมของสมถะ ตกหลุมตกหล่มอยู่นั่น สงบนิ่งมันประณีต เหมือนคนหลับ

ตัวรู้สึกตัวมันประณีต ใช้ได้เหมือนผ้าเนื้อดี พรหมจรรย์ก็เหมือนกัน มันไม่เอาไปซ่อนไว้ที่ไหน ของที่ใช้ ไม่ใช่ของที่เก็บ ซื้อแล้วเอาเก็บไว้ไม่ได้ใช้ มันไม่ใช่ของประณีต ไม่ใช่ของดี ของดีต้องใช้ได้ ตัวรู้สึกตัวไม่ใช่ไปเก็บไว้ที่ไหน ใช้ เป็นความรอบรู้ เอามาใช้ ความสงบมันไม่ได้ใช้ มันหลบไปอยู่ในความสงบ ไม่ได้ใช้ เหมือนซื้อผ้ามาเอามาเก็บไว้ ตัวเองเลยไม่ได้ใช้ จึงมาดูมัน มันไม่สงบ แสดงว่าเฟ้อ ฟุ่มเฟือย เหมือนเราเปิดไฟฟ้าทิ้งไว้ ไม่ได้ใช้ แต่เราเปิดอย่างนี้ มาพูดกัน มาทำวัตร มันไม่สูญเสียประโยชน์ ชีวิตเราก็เหมือนกัน ความรู้สึกตัวทำให้เราได้ใช้ ใช้ได้ทุกสถานการณ์ รู้สึกตัว ดู สถานะคำว่าดู มีอะไรอยู่ตรงนั้นหลายอย่าง มันเห็น มันก็หลุดก็พ้น เห็นความง่วง ก็หลุดจากความง่วง เห็นความโกรธ ก็หลุดจากความโกรธ ภาวะที่ดู แม้ว่ามันไม่ชัด มันถือว่าหลุด ก็จะก้าวหน้าไปอยู่ ขอให้ดู ตัวดูก็หลุด ดูไปดูมาจะคล่องตัว ชำนิชำนาญเป็นศิลปะ บางทีไม่ได้ดูด้วยซ้ำไป มันเป็น

ภาษาปฏิบัติธรรมนี่ ทำให้เป็น ไม่ใช่ทำให้รู้ ความรู้ใช้ไม่ได้ รู้ว่าความโกรธไม่ดีก็ยังโกรธอยู่ รู้ว่าทุกข์ไม่ดี ยังทุกข์อยู่ แต่ภาวะเป็นนี่ ไม่รู้อะไรเข้าไปเป็นเลย เป็นอะไร เป็นผู้ไม่ทุกข์ เป็นผู้ดู ภาวะที่ดูเป็นวิชาการ ภาวะที่เป็นผู้ดู ภาวะทำให้เป็น เป็นผู้ดูนี่ มันมีสองอัน ดูเป็นอันหนึ่ง ภาวะเป็นผู้ดูนี่ เป็นนี่เป็นอันหนึ่ง ภาวะเป็นผู้เป็น ความโกรธเป็นผู้โกรธ ภาวะที่เห็นมันโกรธเป็นผู้ไม่โกรธ มันก็สมมติบัญญัติ คำว่าเป็นผู้ไม่โกรธเหมือนกับเป็นตัวเป็นตน ไม่ใช่ ภาวะเป็นการปฏิบัติ ตัวที่ไม่ตายมันก็ต้องเป็นสิ่งที่ไม่ตาย เป็นสิ่งที่ไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ สิ่งที่ไม่เจ็บ มันไม่ใช่ตัวตน เราก็เอาสมมติมาใช้ สิ่งที่ไม่ตายไม่ใช่ตัวตน มันเป็นสภาวะที่เราศึกษา ที่คล่องตัว

ชีวิตที่คล่องตัว เรามาสร้างตัวนี้ อย่าไปหาสิ่งเปรียบเทียบ ให้ปฏิบัติเข้าไป รู้สึกตัวเข้าไป ไปก่อน อย่าไปหิวอยู่ กินลงไปก่อน ความหิวมันจึงจะหาย เหมือนเราปวดท้อง อย่ามัวไปร้องอยู่ ต้องกินยาเสียก่อน หิวข้าวต้องกินข้าวเสียก่อน มัวแต่ลำดับความหิว ฝันอยู่มันก็ไม่ได้ใช้ กินเสียก่อน

ตัวรู้สึกตัวคือสัมผัส เอามาประกอบ มันมีได้ทุกสถานการณ์ ยิ่งพวกเรามาสร้าง มาประกอบ ภาวะสร้างมันต้องมี มันก็สร้างได้ พลิกมือขึ้นก็รู้ได้ ยกมือขึ้นก็รู้ วางมือก็รู้ คว่ำมือก็รู้ เหมือนของที่เราสร้างได้ทำได้ ไม่ต้องไปรอฟ้ารอฝน เหมือนกับการทำอาชีพของโลก อาชีพพรหมจรรย์มันทำได้ทันที ประพฤติพรหมจรรย์ พร้อมทั้งอรรถะ พร้อมทั้งพยัญชนะ อรรถะก็คือความลึกซึ้ง พยัญชนะคือวิธีการเอามาพูดมาจากกัน พยัญชนะแสดงออกในคำพูด แสดงในกิริยามารยาท อรรถะ พยัญชนะ บริสุทธิ์บริบูรณ์สิ้นเชิง มันบริสุทธิ์ บริบูรณ์ มีสติสมบูรณ์แบบ ยกมือขึ้นรู้สึกตัว สมบูรณ์ ไม่ใช่ขาดแคลน พลิกมือขึ้นรู้สึกตัว บริสุทธิ์ บริบูรณ์ สมบูรณ์ รู้ได้ทันที อรรถะ สัมผัสได้ลึกซึ้ง รู้มันก็ไม่หลง เวลาใดหลง มีความรู้ ความหลงก็หมด นี่บริสุทธิ์ บริบูรณ์ ของใช้ได้

เหมือนยารักษาโรคขี้กลาก มาใช้ยาบรรเทาการปวด ปวดหายเป็นยาบรรเทาการปวด ไม่ใช่ยาแก้ปวด ตัวรู้สึกตัวเหมือนยารักษาโรคขี้กลาก พอใส่ปั๊บ ก็หาย ไม่ใช่ยาบรรเทา ตัวรู้สึกตัว เปลี่ยนเลย เปลี่ยนภพเปลี่ยนชาติทันที เปลี่ยนตัวหลงเป็นตัวรู้ทันที เปลี่ยนได้ เหมือนหน้ามือเปลี่ยนเป็นหลังมือ หลังมือเปลี่ยนเป็นหน้ามือ เราทำตัวนี้ให้มันคล่อง รู้สึกตัว พลิกมือขึ้นก็รู้ ยกมือก็รู้ ถ้าเป็นการศึกษา ก็ตักสิลาเป็นชั้นอุดม ไม่ใช่ชั้นประถม ไม่ใช่ชั้นมัธยม เป็นชั้นอุดม สูงสุดของการศึกษา ตัวสร้างตัวรู้ ทุกคนทำได้ เวลาใดที่มันหลง ถ้าไม่เก่งก็พลิกมือ ถ้าเก่งมันก็วิ่งมาเลยความรู้สึกตัว ไว มาเลย ถ้าเราทำชำนิชำนาญ ไม่ต้องไปนั่งพลิกมือคว่ำมือ มาเอง มันชำนิชำนาญแล้ว มันวิ่งแบบขนส่ง ให้หลุดให้พ้น ไม่ต้องมากองอยู่ตรงนี้ ไม่ต้องสยบอยู่ตรงนี้ ขนส่งให้พ้นไป ขอให้เรามาสร้าง ก่อนที่จะมีมันต้องสร้าง ไม่ใช่คิดฝันเอา สร้างเอา ประกอบเอา สัมผัสเอา

แม้มันจะหลงหลายเรื่อง ก็ยิ่งดีเสียด้วย บางคนก็มีแง่หลงหลายอย่าง ไปหลงในนิมิต หลงในสุข หลงในทุกข์ เอาไปเอามา มันก็เป็นบทเรียน ประสบการณ์หลายอย่าง บางคนก็เกิดนิมิต ถ้าเกิดนิมิตก็ลองดู บางทีก็ดูไป ดูไปดูมา มันก็ไม่ใช่ มันเกิดสุข เกิดวิปัสสนู เกิดจินตญาณ มันรู้ ดูมันรู้ มันรู้อะไร บางทีมันรู้จนถึงกับจะจับปากกามาเขียน ลองเขียนดู มันอยากเขียนอยากบันทึกไว้ ไม่เคยมีใครพูดเรื่องนี้ อยากบันทึกไว้ ดูมันจนว่าจับปากกามาเขียน พอจะเขียนเข้าจริง โอ้ ! มันก็รู้สึกตัว เมื่อไปถึงจุดนั้นแล้วก็เปลี่ยน อ้าว ! ไม่ใช่ดอก ความรู้แบบนี้ ไม่ใช่รู้ที่จับปากกามาเขียน เป็นความรู้ที่เป็นจินตญาณ เป็นความรู้ที่เกิดขึ้น ความรู้ลักษณะนี้มันอยู่ในตำรา ไม่ใช่อยู่ในเรา ถ้าไปเขียนมันไม่ใช่ตัวปัญญา ไม่ใช่จำ กลัวมันจะหลงไปเขียนไว้ ไม่ใช่ ถ้าเป็นปรมัตถ์ ไม่ต้องเขียน มันมีอยู่ มันเป็นแล้ว ตามความรู้สึกตัว

ตามความสุข โอ้ย ! เหมือนความเย็นที่มีละอองผิว มันสดชื่น มันไหลริน ริน ลองสัมผัสกับความสุข ความสงบ ปัสสัทธิ มีความสุข มีปัญญาด้วยนะ ก็อย่าไปหลงมัน ดูมัน สัมผัสดูแล้ว โอ้ย !

หลวงพ่อเทียนว่า อย่าไปอยู่ในความสุข เห็นมันสุข บางทีมันเสียดาย โอ้โห ! ปฏิบัติธรรมมา ก็ต้องการในจุดนี้ ไม่เคยมีในชีวิตเลย พอมาเห็นความสุข มันริน เหมือนละอองฝนที่มันปลิว ปลิวมาจากกายในคนที่เกิดการร้อน ๆ เย็นฉ่ำ หลวงพ่อเทียนบอก อย่าไปติดสุขนะ อย่าไปเอาสุข เห็นมันสุข ก็ออกมาเห็นความสุข แต่ก่อนอยู่ในความสุข พอมาดู เห็นมันสุข มันสูงกว่าถ้าเป็นจิตก็เป็นจิตที่สูงกว่า มีอยู่ในความสุข ก็เห็นความสุข สูงขึ้นไป เป็นผู้ดูความสุข โอ้ ! การเห็นความสุข การมีความสุข มันก็ต่างกันแล้ว ใครบอก ไม่ต้องมีใครบอก สัมผัสดูแล้ว แต่ก่อนนี้ โกรธ เศร้าอยู่ เดี๋ยวนี้เห็นความโกรธ โอ้ ! ต่างกันเหลือเกิน เห็นความโกรธกับเป็นผู้โกรธ เห็นความสุข อยู่กับความสุข มันต่างกัน ความจริงมันบอกเรา เห็นมันสงบ อยู่ในความสงบ ต่างกัน อยู่ในความสงบ เห็นความสงบ อิสระกว่า อยู่ในความสงบไม่อิสระเท่าไร อยู่ในความสงบไม่ใช่อิสระ มันยังมีคู่ พอเห็นมันสุข โอ ! อิสระกว่า เห็นมันสงบอิสระกว่าอยู่ในความสงบ เห็นมันสุข อยู่ในความสุข เห็นมันโกรธ อยู่ในความโกรธ โอ้โห ! มันต่างกัน หนึ่งเดียวเท่านั้น ก็แค่นี้เอง อะไร ๆ ก็เห็น ก็แค่นี้เอง ง่ายปานนี้ ประพฤติพรหมจรรย์เป็นสิ่งที่สะดวก ง่าย ๆ ได้แบบสะดวก ความสะดวกเหมือนคนมีปัญญามีปากกาเล่มเดียวไปทำงานทั่วโลก

สมัยหนึ่ง มีผู้หญิงมาอยู่กับหลวงพ่อ เขาก็มาสอนแม่บ้านเรื่องนั้นเรื่องนี้ เขาบอกว่าไม่ต้องพะรุงพะรัง ไม่ต้องไปซื้อเตาอบขนม หลวงพ่อซื้อเตาอบขนมให้แม่บ้าน ผู้หญิงคนนั้นเขาว่า หนูไม่ต้องยุ่งอะไร หนูมีกรรไกรอันเดียว สบายแล้ว เขามีอาชีพในการตัดเย็บเสื้อผ้ามีกรรไกรอันเดียวสามารถเลี้ยงชีพเขาได้ มันสะดวก ศิลปะอาชีพของเขาก็ไม่อดไม่อยาก ถ้าอาชีพพรหมจรรย์ ภาวะที่สร้างตัวรู้ ภาวะที่เข้าไปถึงตัวดูนี่ สะดวก เป็นชีวิตที่สะดวก ไม่พลัด ไม่พา ไม่ติด ไม่ข้อง มันต้องเห็นเรื่อยไป

บทที่ ๑๘ รู้จักทำ

วันที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๔๔

ฟังสบาย ๆ อยู่สบาย ๆ ปฏิบัติสบาย ๆ อย่าทำอะไรยุ่ง ๆ ยาก ๆ ตั้งใจไว้ดี จิตที่ตั้งไว้ดี ย่อมสะดวก ถ้าตั้งไว้ไม่ดี ทำอะไรก็ยุ่งเหยิงสับสน การปฏิบัติธรรมเป็นของประเสริฐเลิศ เป็นการศึกษาที่สูงสุด คราใดยกมือสร้างจังหวะมีความรู้สึกตัว เป็นสิ่งที่งดงาม เวลาใดที่เดินจงกรมมีความรู้สึกตัว เป็นสิ่งที่งดงาม อยากให้พ่อมาดู แม่มาดู ว่าลูกสาวลูกชายทำอย่างนี้ ยิ่งเราได้ห่มผ้ากาสาวพัสตร์ โกนผม โกนคิ้ว ก็ยิ่งดี เป็นของที่ประเสริฐ เป็นอุดมเพศ พวกเราได้ห่มผ้าขาวบริสุทธิ์ สมาทาน ปฏิบัติธรรมเป็นของประเสริฐแล้ว อย่าให้มันตกต่ำลงไป

สิ่งที่เราทำ เป็นทางดำเนินของพระอริยเจ้า เป็นทางดำเนินไปศาสนาทายาท เป็นญาติของพระพุทธเจ้า ใกล้พระพุทธเจ้าอยู่ คราใดที่มีความรู้สึกตัว ก็มีธรรมะ กัลยาณธรรม อย่าไปคิดว่าเราให้คนอื่นสอน คนอื่นสอนมันจบเป็น ให้คนอื่นบอกมันจบ ทำอะไรอีก ทำอะไรอีก ไม่ใช่ดอก แต่ถ้าเราสอนตัวเรา คอยดูแล มันมีสิ่งที่จะสอนตัวเองเยอะแยะ ความคิดก็ดี การพูด การกระทำก็ดี ที่เราจะต้องสอนตัวเรา บางทีเราต้องสอนเราให้มากที่สุด พระพุทธเจ้าว่าตัวเราเองติเตียนตัวเราเองโดยศีลได้หรือไม่ สอนตัวเรา ผู้รู้ใคร่ครวญแล้วติเตียนตัวเราโดยศีลได้หรือไม่ เราสอนตัวเรา คนอื่นก็สอนด้วย ถือว่ามีบุญแล้ว มีกุศล มีผู้สอนดีแล้ว ถ้าไม่มีใครสอนอาภัพ พระพุทธเจ้าเคยลงโทษพระสงฆ์ที่หัวดื้อ หยุด ไม่สอน ผลที่สุดก็ทุกข์ ไม่มีใครสอน หาใครก็ไม่มีใครสอน

เหมือนพระโปฐิละใบลานเปล่า ไปทางไหนมีแต่ความรู้ เรียนพระไตรปิฎกจบ ไปทางไหนข่มขี่คนอื่น พอมาหาพระพุทธเจ้า กราบพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าถามว่า มาแล้วหรือพระใบลานเปล่า ก็พูดกันไป พอโปฐิละจะกลับไป ไปแล้วหรือใบลานเปล่า ทำไมจึงเรียกใบลานเปล่า ไม่มีใครสอน ถ้าจะพูดแล้วเป็นเรื่องเจ็บปวด โปฐิละก็สำนึกขึ้นมา โอ ! เราไม่มีใครสอนเลย มีแต่เก่งกว่าเขาทั้งหมด อยากมีครูบาอาจารย์ พระพุทธเจ้าก็ว่าใบลานเปล่าเห็นทีไรก็บอกว่าใบลานเปล่า ผลที่สุด ก็อยากให้มีครูสอน หาใครเขาก็ไม่สอน ไปสำนักหนึ่งกราบเจ้าสำนักขอเป็นลูกศิษย์ โอย! ผมเป็นพระน้อย ๆ อาจารย์เป็นพระผู้ใหญ่ จบพระไตรปิฎกผมสอนท่านไม่ได้ ไปหาองค์ต่อ ๆ ไป บอกเหมือนกัน ผมไม่สามารถสอนท่านได้ ไปหาองค์สุดท้ายคือสามเณร

สามเณรก็ทดสอบว่าจะสอนได้หรือเปล่า เอ้า ! เป็นอาจารย์ก็เป็น ว่าไป ลงไปในน้ำ ลงไปในสระน้ำ ลงไปน้ำเพียงเอว พอหรือยังเณร ยัง ยัง ลงไปอีก ลงไปน้ำเพียงอก พอหรือยัง ยัง ลงไปอีก ลงไปน้ำเพียงคอ พอหรือยัง ยัง ลงไปอีก ลงไปน้ำเพียงปาก พูดไม่ได้ สามเณรเห็นว่าแสดงว่าลดทิฏฐิมานะแล้ว ขึ้นมา ขึ้นมา โปฐิละก็ขึ้นมา แล้วก็ถาม จอมปลวกมีรูอยู่หกรู ตัวเหี้ยเข้าไปอยู่ในจอมปลวก เราจะทำอย่างไรจึงจะจับตัวเหี้ยได้ โปฐิละก็ตอบสามเณร ต้องปิดห้ารูแล้วขุดรูเดียวตามไป ตามไป สามเณรก็บอก นั่นละตัวปฏิบัติ ให้ทำอย่างนั้นละ โปฐิละก็เอาไปปฏิบัติ หมายความว่า จอมปลวกคืออายตนะ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รูป รส กลิ่น เสียง อารมณ์ เข้าไปในหกรูนี้ เราปิดตัวไหน ปิดตัวตา หู จมูก ลิ้น กาย ขุดรูที่เป็นจิตใจ เฝ้าดู มันเข้าออกตรงนี้

ตาเห็นรูป ก็ส่งมาที่จิตใจ หูได้ยินเสียง ก็ส่งมาที่จิตใจ จมูกได้กลิ่น มันก็มาเข้าที่จิตใจ ลิ้นได้รส มันก็มาเข้าที่จิตใจ กายสัมผัส ก็มาเข้าที่จิตใจ ใจนี่สำคัญ ถ้าเป็นต้นไม้ ก็ต้นไม้หกราก แต่ละรากดูดเข้ามาลำต้น ลำต้นเหมือนจิต รากเหมือนอายตนะ ๕ โปฐิละไปปฏิบัติ คอยเฝ้าดูมีสติ ตาก็ไม่ได้หลับ แต่ว่าเวลาเห็นรูป จะรู้สึกขึ้นมา หมายถึงขุดรูจิตแล้ว คือรู้สึก เรียกว่าตามไปแล้วขุดไปแล้ว หูได้ยินเสียงก็รู้สึก ขุดไปแล้ว ถ้าไปยินดียินร้าย เปิดไปแล้ว เปิดรู ก็ออกไปแล้ว หูได้ยินเสียง รู้สึก ตาเห็นรูป รู้สึก จมูกได้กลิ่น รู้สึก กายสัมผัส รู้สึก

เหมือนเราปฏิบัติ อะไร ๆ ก็รู้สึก ความรู้สึกก็จบแล้ว ตามเข้าไป ขุดเข้าไปแล้ว ถ้ายินดียินร้ายเปิดออก เหี้ยวิ่งหนี จับไม่ได้สักที ถ้าเรารู้สึก รู้สึก ตัวเหี้ยก็จนตรอก เพียรพยายามรู้ไป รู้ไป เอาไปเอามา ก็ได้ ตั้งต้นก็มีสติ เบื้องกลางก็มีสติ ที่สุดก็มีสติ สติเห็นกายเห็นจิต เห็นธรรม เห็นเวทนานี่แหละ สิ่งที่มันใหญ่ๆ เอาให้มันจนตรอก มันไม่มีทางไป รู้สึกรู้สึกไป เราจะเห็น คนอื่นไม่มาเห็นกับเราดอก เราเห็นแล้วเราฉลาดหรือเปล่า ฉลาดเรื่องกายหรือว่าโง่เรื่องของกาย กายานุปัสสนา เห็นกายเพื่อโง่หรือเห็นกายเพื่อฉลาด เวทนานุปัสสนา เวทนาเพื่อความโง่หรือเวทนาเพื่อฉลาด จิตเหมือนกัน ความโง่เกิดที่จิต หรือว่ามันฉลาด ธรรมเหมือนกัน เป็นความฉลาดหรือความหลง ตรงนี้ตัวปฏิบัติ

ถ้ามีสติ นั่นละถูกต้องแล้ว สติจะตอบสักแต่ว่ากาย เวทนาสักแต่ว่าเวทนา จิตสักแต่ว่าจิต ธรรมก็สักแต่ว่าธรรม ถ้า เอ้อ ! ชอบไม่ชอบ อย่างนี้แย่ ไม่ไหว นั่นไม่ใช่สติ ไปแล้ว เตลิดเปิดเปิง กระจุยกระจายไป ไม่สรุป สิ่งไหนไม่สรุป มันลงตัวไม่ได้ สรุปเรียก อุปตินิเทศ คือย่อแล้ว ปิดบัญชีแล้ว ถ้านิเทศยังไม่ปิด ปตินิเทสก็บรรยาย ทำไมเป็นอย่างนั้น ทำไมจึงเป็นอย่างนี้ อุปตินิเทศคือสรุปแล้ว ลงตัวพอดี สักแต่ว่า สักแต่ว่า กายก็สักแต่ว่ากาย

ลงตัวแล้ว เวทนาสักแต่ว่าเวทนา ลงตัวแล้ว จิตสักแต่ว่าจิต ลงตัวแล้ว ตรงนี้ ตรงที่มันลงตัว เหมือนเราได้โจทย์คณิตศาสตร์ สองคูณห้าได้สิบ ถ้าสองคูณห้าได้แปด ไม่ลงตัว ความถูกมันก็อยู่ตรงนั้น จะให้เป็นอื่นเป็นไปไม่ได้ ถ้าสักแต่ว่าถูกแล้ว ฉลาดแล้ว ที่ใดก็เหมือนเดิม ตอบอันเดียว ไม่ใช่ตอบหลายอย่าง เวทนาตอบอันเดียว กายก็ตอบอย่างเดียว จิตก็ตอบอย่างเดียว ธรรมก็ตอบอย่างเดียว ไม่ใช่ตอบคนละแบบ ถ้าตอบคนละแบบ ไม่ใช่หลักสากล ธรรมะเป็นหลักสากล เป็นสากลธรรม เพราะฉะนั้น ถ้าเราดูแลตัวเราดี มันไม่มีอะไร ถ้าเราไม่ดูแล มันยุ่งเหยิงหลายอย่าง ติดอะไรเยอะแยะไปหมด

เราสักแต่ว่า ใครเห็น ใครรู้ คนอื่นรู้หรือ ไม่ใช่ เรารู้ตัวเรา เขาว่าเราผิด เรารู้ตัวเรา เขาว่าเราทำถูก เรารู้ตัวเรา ถ้าเราทำผิด เราก็รู้ตัวเรา ใครจะมารู้ตัวเราเท่ากับตัวเราป่านนั้น สติ มันสรุป มันก็ไม่หวั่นไหว มันไม่มีอะไรโลกนี้ ถ้าเราไม่รู้ โอ ! ยุ่งยาก ยุ่งเหยิง ถ้ารู้ตัวลัดนิ้วมือเดียว ใครดูแลเรา ความรู้สึกตัว เห็นอยู่ ดูอยู่ ปรากฏการณ์ต่าง ๆ นับไม่ถ้วน วัตถุอาการ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รูป รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ เป็นวัตถุอาการ ในตัวนอกตัว มันมีได้ ปฏิเสธไม่ได้ อย่าปฏิเสธเด็ดขาด

เรามาปฏิเสธการปรุงแต่งที่เกิดขึ้นกับเรา การที่จะไปปฏิเสธภายนอก อาการต่าง ๆ ผมได้พิสูจน์มาแล้ว ผมจะมีชีวิตอยู่ร้อยปีก็ไม่เป็นไร วันเดียวก็ไม่เป็นไร นาทีเดียวก็ไม่เป็นไร มันจะอยู่ตรงนี้ ดูแลตัวเองอยู่ตรงนี้ มันจะเกิด แก่ เจ็บ ตาย ผมก็ไม่ได้อัศจรรย์ ดูมันอยู่ตรงนี้ เราจะได้สรรเสริญ สุขทุกข์ ไม่เป็นไร ดูมันอยู่นี่ เห็นมันอยู่นี่

การปฏิบัติธรรมประเสริฐจริง ๆ การเจริญสติ อย่าให้พลาด ชีวิตพวกเรามีเท่านี้ อย่าให้ไปอย่างอื่น ถ้าตัวนี้ชัดเจนดีแล้ว เอ้า ! จะเป็นไรไป จะทำอะไร เป็นประโยชน์ทั้งนั้น ช่วยเหลือ มีอะไรให้เราทำอีกมากในโลกนี้ ขาดแคลน ขาดสิ่งที่จะต้องดูแลหลายอย่าง เราก็ดูแลตัวเรา ถ้าเราดูแลตัวเรา เหมือนกับช่วยกันแล้ว ถ้าเราไม่ดูแล เหมือนไม่ช่วยกันเลย ต่างคนต่างคิด ต่างคนต่างพูดต่างทำ เราก็คิดของเราไป เอาการกระทำของเราไปก้าวก่ายคนอื่น เอาคำพูดของเราไปก้าวก่ายคนอื่น คนอื่นที่เขาไม่รู้ เขาอาจจะหลงไปตะพืดตะพือ เรามารับผิดชอบ ดูแลตัวเอง เว้น มีสติ

พระพุทธเจ้าสั่งเด็ดขาด **อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ** อย่าประมาท มีสติ มีความรู้สึกตัว คำสุดท้ายของพระพุทธเจ้า เด่น คมอยู่ในหู เหมือนเรานั่งต่อหน้าพระพักตร์พระพุทธเจ้า เวลาใดเรารู้สึกตัว เหมือนพระองค์บอกกับหูเรา ยิ่งเราได้สร้างความรู้สึกตัว มันไม่ไกลเลย วันที่พระพุทธเจ้าตรัส ล่วงมาสองพันห้าร้อยสี่สิบสี่ปี มันก็เป็นวันนี้ เป็นชีวิตของเราวันนี้

ไม่ใช่มันเป็นสองพันห้าร้อยสี่สิบสี่ปี ไม่ใช่วันโน้น แต่มันเป็นวันนี้ของเรา เราไม่ประมาท มันเป็นของเรา

หรือว่า ก่อนพระพุทธเจ้าตรัสรู้ **อเนกะชาติสังสารัง สันธาวิสสัง อะนิพพิสัง** ก็เป็นวันนี้ของเรา เราดูมันอยู่ เราเห็น เห็นตัวปรุงตัวแต่ง เห็นตัวคิด เห็นตัวสมุทัย เห็นตัวสังขาร ก็เป็นวันนี้ของเรา วันที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ก็เป็นวันนี้ของเรา วันพระพุทธเจ้าประทานโอวาทปาฏิโมกข์ ก็เป็นวันนี้ของเรา ของจริงต้องเป็นอย่างนี้นะ มันต้องสัมผัสได้ เป็นปัจจัตตังได้ ทุกคำที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน หรือว่าพระธรรมวินัยเป็นองค์ศาสดาจริง ๆ ถ้าเราศึกษาจริง ๆ ตัวธรรมวินัยเป็นศาสดา ตราบใดที่มีพระธรรมวินัย

พระพุทธเจ้ายังอยู่ พระพุทธเจ้ายังมีอยู่ มีก็คือคุณธรรม ไม่ใช่ตัวตน คุณธรรมที่พระพุทธเจ้ามี แล้วเราก็มีได้ เอาที่พระพุทธเจ้ามีมาไว้กับเรา เช่นความรู้สึกตัว อยู่กับพระพุทธเจ้าก็ความรู้สึกตัว อยู่กับตัวเราก็ความรู้สึกตัว เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา อยู่กับพระพุทธเจ้า อยู่กับเราก็อันเดียวกัน ความไม่โกรธอยู่กับพระพุทธเจ้า ความไม่โกรธอยู่กับตัวเราเหมือนกัน ความไม่ทุกข์อยู่กับพระพุทธเจ้า ความไม่ทุกข์อยู่กับเราก็เหมือนกัน หรือความไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย อยู่กับพระพุทธเจ้า ความไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย อยู่กับเราก็เหมือนกัน ของจริงต้องเป็นอันเดียวกัน พวกเรามา มาช่วยกัน อย่าไปข้องแวะอันอื่น มาปฏิบัติ

ผมไม่ต้องสอน หลวงพ่อไม่ต้องสอน มารู้ตัวเรา ให้รู้สึก ให้รู้สึก อย่าทุกข์ ความทุกข์มันไม่มี เราหลงต่างหาก อย่าไปคิดอะไร หาเหตุหาผลจากความคิด อย่าไปคิด เอาการกระทำ รู้สึกตัว รู้สึกตัว นั่นละ จึงจะอยู่ต่อหน้าพระพักตร์พระพุทธเจ้า ถ้าหลงมันก็ไกลไป รู้สึกตัว โอ้ย ! ใกล้ เหมือนกับ อืม ! อีกวันเดียว อีกวันเดียว ถ้าหลงนะ ไกลลิบ คนละภพคนละชาติ

สบาย ปฏิบัติธรรม ยุ่งยากอะไรหนอ มีสติ ไม่หนักไม่หนา ไปกับตัวเรา ไม่มีอะไรประจักษ์ชีวิตเราเท่ากับความรู้สึกตัว มันเป็นสิ่งที่สูงสุด พวกเราเพียรพยายาม ทำได้ สัมผัสได้ อย่าปล่อยปละละเลย ลำดับลำนำ เหมือนพระพุทธเจ้าว่า ประคอง ตั้งไว้ ประคองไว้ ตั้งไว้ ถ้ายังไม่เก่ง ถ้าเก่ง ยังไงก็ไม่หนีไปไหน ทำให้มันเป็น ทำให้มันมี อย่าไปคิดอย่างอื่น

ชีวิตเรา ขอให้อุทิศเพื่อความรู้สึกตัว อย่าไปอุทิศเพื่อใคร ทำอะไรก็ตามให้รู้สึกตัว รู้สึกตัวแล้วสะดวกสบาย ไปไหน พยายามรู้สึกตัว สิ่งไหนทำให้หลง พยายามช่วยตัวเอง เช่นอยู่ด้วยกันมาก พูดกันมาก ชวนให้หลง ก็พยายามช่วยตัวเอง การช่วยตัวเองคืออย่างไร หามุม

หาความสงบให้แก่ตัวเอง หลบหลีก ช่วยตัวเอง เออ ! อยู่นี่ประมาทแล้ว ก็พยายามหลบ เรียกว่า ตทังควิมุตติ หยุด วิกขัมภนวิมุตติ หนีไป สมุจเฉทวิมุตติ อยู่ที่ไหนก็ได้ เก่งแล้ว ถ้าไม่เก่งก็ ตทังควิมุตติ หลุดพ้นเพราะหยุด เพราะข่ม ข่มไว้ มันจะพูด ข่มไว้ มันจะคิด ข่มไว้ มันจะทำ ข่มไว้ นี่เรียกว่า ตทัง คือข่มไว้ ถ้ายังไม่เก่ง จะปล่อยตะพึดตะพือไม่ได้ วิกขัมภนวิมุตติ ถ้ามันจำเป็นต้องพูด จำเป็นต้องทำ ไม่ทำ หนีไปก่อน ถ้าอยู่นี่จะได้พูดกัน หนีไปก่อน บางคนหนีจากความคิดไม่เป็น ให้มันคิดอยู่นั่นแหละ ถ้าเก่งสมุจเฉทวิมุตติ ทำให้หมดไป ความหลงทำให้หมดได้ ความคิดทำให้หยุดได้ ความโกรธทำให้หยุดได้ ความทุกข์ก็ทำให้หยุดได้ อันนี้เก่งสะเทินบกสะเทินน้ำ ตทังควิมุตติช่วย เหมือนกับเราว่ายน้ำ อาศัยพ่วงอาศัยแพ เวลาเราไต่สะพาน อาศัยจับราวสะพานไป ถ้าเก่งแล้วไม่ต้องจับ คล่องตัว เหมือนเราเรียนหนังสือ เราพิมพ์ดีด ทำคอมพิวเตอร์ ถ้ายังไม่เก่ง ต้องจิ้มไป ถ้าเก่ง ปรื๊ดไปเลย การฝึกตนเหมือนกัน มีความชำนาญ มันไม่หลงไปไหนดอก รู้อยู่นี่ละ บางทีคำพูดปากอย่างใจอย่าง ยิ่งพูดก็ยิ่งเยอะกิเลส แต่บางคนกิเลสมันเยาะเย้ย คำพูดคำเดียวกัน แต่มันคนละอย่าง เหมือนคนรู้จักไฟ เล่นกับไฟ ควบคุมไฟ แต่ถ้าคนไม่รู้ เล่นกับมันไม่ได้

เช่นบ้านหนึ่งอยู่อำเภอน้ำพอง ทั้งบ้านเล่นกับงูจงอาง เขาแสดง งูจงอางฉก เขาเล่นกับมัน พอมันฉก ก็จับหัวจับคอ พวกเราถ้ามันฉก ไปจับคอ ก็ตายแล้ว ไม่เคยเล่น เขาเล่นกับงูจงอาง น่ากลัว น่าเสียว แต่เขาไม่กลัว พอเห็นงูจงอางฉก เขาตบงูจงอาง เลือดปากไหลเลย ยกคอไม่ได้ ฉกมาเขาตบหัว กลัวเลยงูจงอาง คราวหน้ามันไม่กล้าฉก แต่พวกเราเล่นไม่ได้ พูดไป เล่นกับตัวเรา จับคอกับกิเลส ตัณหา จับคอกับความโกรธ ปุ๊บ ! อยู่หมัดเลย ไม่หลุดไปไหนดอก ยังไม่ไปถึงคนอื่นหรอก จับไป ยังไม่ไปพูดไปด่าเขา จับไป ถ้าด่าก็ด่าแบบเยาะเย้ยกิเลส ไม่ได้ด่าจริง ๆ ทำท่าทำทาง แต่บางคนหมดเนื้อหมดตัว คำพูดพาให้หมดเนื้อหมดตัว ใช้ลองดู ใช้คำพูด จำเป็นจะต้องใช้เหมือนกัน จะไม่พูดเลยก็ไม่ได้

บทที่ ๑๙ อย่าหลงโลก

วันที่ ๘ สิงหาคม ๒๕๔๔

สิ่งที่พูด มีอยู่ในตัวเรา เรามองตัวเรา เราพูดเป็นเสียงพูด ก็สัมผัสได้ เรามีสติ สติก็อยู่กับเรา สติเห็นกาย กายก็อยู่กับเรา คำพูดเป็นของจริง คำพูดเป็นของสัมผัสได้ นี่คือการศึกษา การปฏิบัติ แต่คำพูดอันใดที่สัมผัสไม่ได้ ไม่ใช่ปัจจัตตัง ไม่ใช่คำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นคำสอนอันอื่นไป ตัวปฏิบัติต้องสัมผัสได้ เป็นปัจจัตตัง เป็นอะกาลิโก เป็นโอปะนะยิโก ปัจจัตตังคือรู้ได้เห็นได้ อะกาลิโกคือไม่มีกาลไม่มีเวลา โอปะนะยิโกคือน้อมมาใส่ตัวเราได้ อยู่ที่ไหนก็รู้ที่ตัวเราได้ นี่คือตัวปฏิบัติ

ตัวพระธรรม เรียกว่ามีธรรม เห็นธรรม ไม่ใช่รู้ธรรม ความรู้กับความมีมันต่างกัน ความมีใช้ได้ทุกโอกาส มีสติก็ใช้ได้ มีเมตตากรุณาก็ใช้ได้ มีความเพียร มีความอดทน มันก็ใช้ได้ เราจึงน้อมมาใส่ตัว ให้มีในตัวเรา ตัวเราทั้งหมดก็คือธรรม ที่มีความถูกต้อง มีสติก็ใช้ได้ มีความหลงใช้ไม่ได้ มีเมตตาก็ใช้ได้ ถ้ามีความโกรธก็ใช้ไม่ได้ มีทุกข์ก็ใช้ไม่ได้ มีความไม่โกรธ ไม่โลภ ไม่หลง ไม่ทุกข์ มันก็ใช้ได้ สำเร็จประโยชน์ เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ เป็นไปเพื่อความสงบ นั่นคือคำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นไปเพื่อปรินิพพาน ไม่มีพิษ ไม่เป็นภัยกับคนอื่น นั่นคือคำสอนของพระพุทธเจ้า

ไม่ใช่สอนแล้วให้จำ สอนแล้วให้ทำ วิธีที่เราทำก็เด่นอยู่แล้ว ไม่ต้องไปหา มันมาเอง เช่น กายานุปัสสนา มีสติดูกาย หลักมันอยู่ตรงนี้ อย่าไปหาที่อื่น อย่าใช้สมอง อย่าใช้ความคิด เอาการกระทำบุกเบิก กายานุปัสสนา มีสติสัมผัสอยู่ที่กาย ส่วนเวทนา ส่วนจิต ส่วนธรรม มันจะเกิดเอง มาฉายให้ดู ปรากฏให้ดู แต่ก่อนไม่รู้ไม่เห็น ไม่ได้ดู เวทนาก็เป็นใหญ่ จัดสรรชีวิตเรา ให้เป็นสุขเป็นทุกข์ บัดนี้เราดูอยู่ เห็นอยู่ มันฉายออกมา ผุดออกมา เราก็ทักท้วง นี่เวทนา มันมี เวทนา คือความสุขความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับเรา กับใจ อันนี้เป็นของเขา แต่เราไม่รู้จักดู มีแต่เข้าไปอยู่ ไม่ได้ศึกษา ไม่ได้ถลุง ย่อย แยกว่าเป็นอะไร ถ้ารู้จักย่อย รู้จักแยก รู้จักดู มันก็จะมีช่องทาง เวทนาทำให้เกิดปัญญาได้ แต่ก่อนนี้ เวทนาทำให้เกิดความหลง เกิดความสุข เกิดความทุกข์ พอเรามาศึกษาแล้ว เวทนาทำให้เกิดสติ เกิดปัญญา ต่างเก่า มีเท่าไรก็ต่างเก่า เอามาเป็นปัญญาหมด แต่พอเวทนามันเกิด ความโง่ หลง ซัดเราไปไกล ซัดเราไปหาสุข ซัดเราไปหาทุกข์ เราก็จะหาสุขเกลียดทุกข์ เรื่องมันก็มาก พอเรามาเห็น มีสติเข้าไปเห็น มันก็กลายมาเป็นปัญญา เรียกว่ามันวิเศษ

วิปัสสนาแปลว่าวิเศษ ไปอย่างวิเศษ นำเราพ้นไปอย่างวิเศษ วิปัสสนาเห็นจิตก็เหมือนกัน แต่ก่อนจิตเป็นใหญ่ จับตัวเราอยู่ จิตคือมันคิด ตัวเกิดที่เกิดจากจิต จิตไม่ใช่หัวใจ เป็นตัวคิดเป็นตัวนาม ก็เป็นใหญ่ คิดสิ่งใด หมดตัวไปกับความคิด ความคิดทำให้เกิดความสุขความทุกข์เหมือนเวทนา พอใจไม่พอใจเหมือนเวทนา เขาอยู่ในกลุ่มเดียวกัน มันเป็นวง วงเล่นกล ขบวนแห่งการเล่นกล เคยถูกหลอกมามากแล้วกับคนตาไม่คม ยินดียินร้ายไปกับเขา อัศจรรย์ แต่ถ้าเราดูนาน ๆ โดนหลอก ตัวจิตที่ตัวลักคิด ไม่ตั้งใจคิดนี่ หรือตัวตั้งใจคิด หรือรู้อะไรก็ตาม อันชื่อว่าจิต ตัวคิดตัวนี้ มันก็คือทาสตัวหนึ่ง แต่ก่อนเราก็หมดตัว หมดตัวกับความคิด เอาดี ๆ แล้ว ก็ไม่มีอะไร กลายเป็นปัญญา ปัญญาเข้าไปแทนที่ แต่ก่อนจิตคือตัวคิด คือตัวลักคิด คิดทั้งหลาย ๆ ไม่มีใครดูแลเขา เขาอยากคิดอะไร ก็คิดตะพึดตะพือ บัดนี้เรามีผู้ตรวจสอบ มีสถาบันตรวจสอบ สถาบันตรวจสอบหรือว่าวิปัสสนา หรือสติ ไปดู ก็ไม่ใหญ่โตอะไร ตัวใหญ่ คือตัวสติ ตัวปัญญา คอยดูแล มันมาฉายให้ดู ถ้าเป็นเรื่องจิต ถือว่าเป็นปัญญาเห็นแจ้ง ง่าย ๆ ถ้าเราดูไม่เป็น ก็ยาก บางคนวุ่นวายกับความคิด คิดสุขก็สุข คิดทุกข์ก็ทุกข์ไป คิดชอบก็ชอบไป คิดไม่ชอบก็ไม่ชอบไป ไปกับแรงเหวี่ยงของเขา หัวซัดหัวเซ ร้องห่มร้องไห้ หัวเราะ กลายเป็นเวทนา กรุ๊ปเดียวกัน มันเป็นด่าน ไปไหนไม่ได้ สี่ด่านนี่มันจับเรา ไปไหนไม่พ้น ตลอดถึงธรรม ชื่อว่าธรรม กว้างใหญ่ไพศาล แต่เมื่อแยกออกเป็นกุศลหรืออกุศล ก็พอจะแบ่งได้ มันอยู่ในกรุ๊ปเดียวกัน ที่หลวงพ่อเรียกว่าวงเล่นกล บางทีเราก็หลงไปกับความเฉลียวฉลาด บางทีหลงไปกับความโง่ ทำตามความโง่ ทำตามความฉลาด เอารัดเอาเปรียบคนอื่น เอาตัวรอดจากเหตุการณ์ต่าง ๆ บางทีเอาเปรียบคนโง่ อันนั้นก็เป็นธรรมอันหนึ่ง แต่ธรรมที่เป็นมรรคผลนิพพาน อันนั้นเรียกว่าเป็นธรรม แต่ว่าเป็นปัญญา เป็นสิ่งที่ทำให้หลุดพ้น เป็นไปเพื่อความสงบ เป็นไปเพื่อปรินิพพาน เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ เป็นสิ่งที่เหนือกว่ากุศลและอกุศล ถ้าติดอยู่กุศลคือความฉลาด ถ้าติดกับอกุศลคือความโง่ มันก็เป็นคู่กันอยู่ แต่ถ้าเป็นมรรคเป็นผล ไม่มีคู่ มันออกไป ก็เห็น

ภาวะที่เห็น ไม่เข้าไปเป็นภาวะตัวใหม่ ไม่เปรอะเปื้อน เห็นธรรม ธรรมนี่ก็มีตลอดไป ธรรมดาคนเดินทางก็ต้องเห็น อะไรที่อยู่ข้างทาง หรือเห็นทาง ก็มีไปเรื่อย ๆ ทางการเห็น การดู เรียกว่ามรรค มรรคคือเดินอยู่ เห็นคือทาง เห็นอยู่มีทางไปอยู่ เห็นสุขก็ไม่ได้เป็นสุข เรียกว่าเห็นทางก็เดินไปแล้ว เห็นสุขก็ไปเอาสุข ก็หยุดแล้ว ไม่ได้เดิน เห็นทุกข์ก็เป็นทุกข์ หยุดแล้ว ทางตันแล้ว ถ้าเห็นทุกข์ไม่ได้เป็นผู้ทุกข์ ไปแล้ว เส้นผมบังภูเขา ตัวปฏิบัติธรรม จริง ๆ มันเป็นยอดปัญญา ตัวสติถ้ามีมาก จะคมมาก แหลมคม ทะลุทะลวง ไม่ใช่ตัน

ปัญญาเกิดจากการกระทำของเรา มีสติอย่างเดียว มีความรู้สึกตัวอย่างเดียว กำกับการใช้ชีวิตประจำวัน เรียกว่ามีการกระทำ เรียกว่ากรรมฐาน เป็นการทำให้เกิดพลังงานของปัญญา การจะเกิดปัญญาใหม่ ๆ ต้องอาศัยพลังงาน อาศัยความเพียร สติ สมาธิ ปัญญาที่มันก่อตัวขึ้น ปัญญาก็ต้องอาศัยปัญญา ศีลก็ต้องอาศัยศีล สมาธิก็ต้องอาศัยสมาธิ ต่างผลักดันกันไป สติก็อาศัยสติ ฐานของสติตั้งไว้ให้มั่น ถ้าสติตั้งนาน เหมือนต้นไม้ที่ตั้งอยู่ในดินเกิดราก ก็อาศัยซึ่งกันและกัน เหมือนกับน้ำอาศัยน้ำ ต้นไม้ก็อาศัยน้ำ ความเพียรเป็นน้ำรู้สึก รู้สึก ขยันรู้ เวลาหลุดไปทางอื่นก็รู้ เรียกว่าอาศัยกัน ถ้าเราขาดจากการกระทำ จากการเจริญสติ มันก็ไม่เจริญ จำเป็นเราต้องก่อตัวไว้ สติมีไว้ ศีลก็มีไว้ สมาธิก็ตั้งไว้ ปัญญาก็รอบรู้อยู่ ให้เป็นปัญญา อย่าให้มันโง่

เห็นกายก็กระบวนการแห่งปัญญา เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรม มันก็หน้ามือเป็นหลังมือ ถ้าดูไม่ดีก็เป็นหลังมือ ใช้อะไรไม่ได้ จับอะไรก็ไม่ได้ เพียงแต่ค้างอยู่ ก็หลุดง่าย ถ้าเป็นหน้ามือเป็นปัญญา วางได้ จับได้ ปัดหนีได้ สำเร็จประโยชน์ ความสุขเป็นหลังมือ ความทุกข์เป็นหลังมือ ความโง่เป็นหลังมือ หลังมือมันใช้ไม่สำเร็จประโยชน์ มันหลุดไปไหนไม่รู้ เราเคยสุขมา เราเคยทุกข์มา ความสุขความทุกข์ มันก็ไม่สำเร็จประโยชน์ มันทำให้เสียเวลาเฉย ๆ หลายชีวิตที่เสียเวลากับความสุข หลายชีวิตที่เสียเวลากับความทุกข์ แต่ถ้ามีหน้ามือเปลี่ยนเป็นตัวดู มันจะไม่เสียเวลา เห็นความสุข เห็นความทุกข์ ไม่เสียเวลา เห็นนี่ชัดเจนเหมือนหน้ามือ ภาวะที่เห็นเป็นหน้ามือ ภาวะที่เป็นเป็นหลังมือ เปรียบเทียบ อุปมัยอุปมา

ตัวศีล ตัวสมาธิ ตัวปัญญา เหมือนกับเรานั่งอยู่ เราเห็นกัน เห็นจริง ๆ ถ้ามีใครมาถามก็บอก เมื่อเช้าทำวัตรฟังธรรมอยู่ด้วยกัน ตอบได้ ไม่ต้องไปถามใคร มันเห็น ถ้าเราหลับก็ตอบไม่ได้ การเห็นตัวเรา เห็นกาย เวทนา เห็นจิต เห็นธรรมก็ดี เห็นอยู่ทุกวัน จนสิ่งเหล่านี้ก็หลอกไม่ได้ เวทนาก็หลอกไม่ได้ จิตก็หลอกไม่ได้ ธรรมก็หลอกไม่ได้ แต่มีสิ่งที่มากไปกว่านี้ สิ่งที่เกิดขึ้นกับรูปกับนาม ไปเห็นรูปธรรม นามธรรม ก็ได้หลักฐาน ได้หลักความจริงสืบไป สืบไป ตรวจสอบไป ความเท็จ ความจริง ก็ออกมาเรื่อย ๆ แต่ก่อนเวทนา เขาเรียกว่าเป็นสุขเป็นทุกข์ ต่อไปคำตอบที่ว่าสุขทุกข์ มันไม่ใช่ สุขทุกข์เป็นอาการ อาการของรูป อาการของนามนิดหน่อย แต่ก่อนใหญ่ ความร้อนความหนาว ความปวดความเมื่อย ความสุขความทุกข์ ความโกรธ ความโลภ ความหลง กิเลสตัณหาต่าง ๆ ถ้ามันพบแล้ว ก็เพียงว่าเป็นอาการ

พลังแห่งสติ พลังแห่งศีล พลังแห่งสมาธิ พลังแห่งปัญญา มันก็ใช้หรือว่าตอบสิ่งเหล่านี้เพียงอาการ แต่พลังของการศึกษาอยู่ก็ตอบได้ เป็นร้อน เป็นหนาว เป็นสุข เป็นทุกข์ เป็นหิว

เป็นปวดเป็นเมื่อย เป็นเจ็บ ตอบได้ ภาษาตอบเป็นสมมติ ความหนาวเป็นภาษาตอบแห่งการสมมติบัญญัติ ภาษาร้อนเป็นคำตอบแห่งสมมติบัญญัติ ภาษาหิว ภาษาปวด ภาษาเมื่อย ภาษาโกรธ โลภ หลง เป็นภาษาสมมติบัญญัติ

ถ้าภาษาปรมัตถ์สัจจะก็เป็นอาการ ขอตอบสิ่งเหล่านี้ หลวงพ่อขอตอบสิ่งเหล่านี้ทั้งหมดว่าเป็นอาการ ความโกรธก็ตอบว่าเป็นอาการ เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ถ้ายังไม่มีพลังก็ตอบได้ วันนี้ฉันเครียด วันนี้ฉันโกรธ วันนี้ฉันทุกข์ ก็ตอบได้ แต่ถ้าให้มันเก่งกว่านั้น ตอบเป็นอาการ ได้แต่เห็น ง่าย ๆ ถ้าตอบว่าฉัน ว่าผม เรื่องมันใหญ่ ถ้าตอบว่าเป็นอาการ มันก็เหมือนเขาเล่าว่า เห็นงูจงอางให้ตอบว่างูสิง งูสิง มันก็มุดหัวไม่แผ่พังพาน โบราณท่านบอกเห็นงูจงอางให้บอกงูสิง ให้เชื่อว่าเป็นงูสิง มันก็มุดหัว ความโกรธ ถ้าว่าความโกรธ มันก็เหมือนเราเห็นงูจงอาง มันก็ใหญ่ ถ้าเราว่าเป็นอาการเหมือนเราว่างูสิง มันก็ไม่มีพิษอะไร กัดไม่เป็น ถ้างูจงอางมันกัด ความโกรธมันกัดเรา พาให้ทุกข์ ความสุขมันกัดเรา ทำให้สุข ถ้าเราไม่รู้ หัดตอบนะว่า อาการ หัดตอบสิ่งเหล่านี้ หัดเฉลย เช่น ความโกรธ อืม ! อาการไม่มาก ถ้าฉันโกรธ ใหญ่มาก ฉันชอบ ฉันไม่ชอบ มันใหญ่ สู้เขาไม่ได้ พอเกิด เอ้อ ! อาการเป็นอาการ ถ้าเป็นอาการ เราใหญ่กว่าความโกรธเล็กน้อย เหมือนเราท้วงงูจงอางเป็นงูสิง เหมือนเราเป็นเหยี่ยว ความโกรธถือเป็นแมลงเล็กน้อย เราจะเป็นเหยี่ยว เหยี่ยวใหญ่กว่าแมลง แมลงต่าง ๆ เป็นอาหารของเหยี่ยว มันโฉบได้ ถ้ามันใหญ่ ตัวอินทรีย์จริง ๆ คือหนึ่งเดียว

หลวงพ่อว่าสติอินทรีย์ อินทรีย์คือสติ อินทรีย์นี่มันใหญ่ ไม่ใช่ตา ไม่ใช่หู ไม่ใช่จมูก ไม่ใช่ลิ้น ไม่ใช่กาย ไม่ใช่จิตใจ ว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นอินทรีย์ มันเป็นใหญ่ มันก็ใหญ่ แต่ถ้าว่าสติอินทรีย์เป็นใหญ่ สติอินทรีย์มันใหญ่เหมือนกับเหยี่ยว ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มันเป็นแมลง มันก็ไม่มีอำนาจอะไร เราจึงพากันมาสร้างสติ สร้างความรู้สึกตัว มันจะเห็นอะไรเยอะแยะ อย่าไปเอะใจ มันมี มันเห็น มันมาให้เห็น ดีแล้ว เราก็เห็นไปต่าง ๆ นา ๆ เห็นนิมิตบ้าง เห็นความหลงบ้าง เห็นความโกรธบ้าง

บางคนก็เป็นราคะจริต บางคนเป็นโทสะจริต บางชีวิตก็เป็นโมหะจริต วันหนึ่ง ๆ มีแต่ความหลง เอาละได้แต่เห็นมัน วันหนึ่ง ๆ มีแต่ราคะ เราจะได้เห็นมัน เหมือนหลวงพ่อชาท่านพูดเรื่องท่านปฏิบัติธรรม มันเกิดราคะ ท่านแก้ผ้าเดินเลย ร้ายขนาดนั้นเลย เพราะราคะนั่น ทำให้ท่านมีปัญญา ราคะที่มันแก่กล้า ทำให้ท่านมีปัญญาจริง เหมือนเราเรียนวิชาอะไรที่มีโจทย์มาให้เราบ่อย ๆ เราก็เก่งได้ เขาเรียนคอมพิวเตอร์ก็เก่งในคอมพิวเตอร์ เพราะคอมพิวเตอร์มันให้โจทย์เขา เราเรียนคณิตศาสตร์ เรียนเลข เรียนคำนวณ มันก็เก่งตัวนั้น

บางทีราคะมันเป็นโจทย์ เราก็ต้องเก่งในเรื่องนี้ โทสะจริต โมหะจริต เราก็ต้องเก่งในเรื่องนั้น แต่บางคนก็เรียบง่าย ไม่เป็นไร อย่าไปถึงกับว่า โอ ! เราไม่เหมือนเขา พระพุทธเจ้าก็เป็นอย่างนั้น พระสาวกก็เป็นอย่างนั้น ภิกษุณีพระอรหันต์ก็เป็นอย่างนั้น ทำไมเราไม่เป็นอย่างนั้น อย่าไปคิดแบบนั้น คิดแบบปฏิบัติ ต้องไม่อิงอาศัยอะไร ปัดไปเลย อาศัยการปฏิบัติธรรม อาศัยการกระทำ อาศัยความเพียร อาศัยความรู้สึกตัว ต้องสร้างตัวนี้

บทที่ ๒๐ ปลูกความรู้สึกให้มี

เช้าวันที่ ๑๐ สิงหาคม ๒๕๔๔

เป็นธรรมเนียมของพวกเราที่สุคะโต หลังจากทำวัตรเช้าเย็นจบ เราก็พูดธรรมะสู่กันฟัง ในฐานะที่พวกเราก็มาจากหลายที่ เยอรมัน ญี่ปุ่น สิงคโปร์ สุรินทร์ เชียงใหม่ ระยอง กรุงเทพฯ หลายที่ มาปฏิบัติเพื่อให้เป็นส่วนประกอบ ก็อาศัยคำพูดบ้าง แนะแนวเพื่อให้เรียนเร็วไว

การปฏิบัติ เป็นการทำความดีอันสุดยอดของการทำความดีทั้งหลาย กระทำให้สมน้ำสมเนื้อ การปฏิบัติก็ได้รับผลสมการปฏิบัติ พระพุทธเจ้าตรัสรู้เพราะการปฏิบัติ เหล่าพระสาวกเป็นเอตทัคคะ อริยบุคคล ตั้งแต่พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอรหันต์ ไม่ได้จบจากรั้วมหาวิทยาลัยที่ใด มาศึกษาจากการปฏิบัติ เอากายเอาใจ เอาจิตของเรานี่แหละเป็นตำรา มีสติเป็นตัวศึกษา ศึกษาเข้าไป ดูตะพืดตะพือเข้าไป สร้างความรู้สึกตัวเข้าไป เพื่อเราได้ทำดี ยิ่งพวกเราเป็นนักบวช ถือว่าการทำดีสูงสุด ถ้ามองถึงส่วนประกอบ พ่อแม่ที่ทำให้เรากำเนิดขึ้นมา ก็เพื่อว่าอยากได้ลูกเป็นคนดี บางทีพอได้ลูกชายอยากให้บวช แม้บางคนยังไม่บวช ก็ยังไม่สุดหัวใจของพ่อของแม่ ขวนขวายที่จะให้ลูกชายได้บวช เห็นลูกสาวก็อยากให้เป็นคนดีมีศีลมีธรรม เป็นความสุดปรารถนาของพ่อแม่เรา แล้วเราก็ได้บวช จัดงานบวช หาวิธีสนับสนุน ถือเป็นงานใหญ่ งานบวช เพราะเป็นการทำให้คนเป็นคนดี ถ้าชาตินี้เราทำดีไม่ได้ด้วยการบวช การปฏิบัติธรรมนี่ก็จะถือว่าเป็นการทำประโยชน์ อย่าทำเล่น ๆ พวกเรา

ผมคิดมาอยู่นี่ เพื่อว่าจะได้มีผู้มาปฏิบัติ จะได้พูดให้ฟัง ถ้าจะว่า เราก็มีประสบการณ์พอสมควรเกี่ยวกับการปฏิบัติ จะไม่พาหลงทิศหลงทางไปที่ไหน เรามีสติ ดังที่สอนมาทุกวัน มีสติดู ลืมหูลืมตา ตาในของเราดูลงไป อย่าหลับ หลับคือตัวหลง ดูคือเห็น ตัวรู้สึกตัว พยายามที่จะรู้สึกกาย หาวิธีที่จะรู้อยู่ เคลื่อนไหวไปมา อย่าอยู่นิ่ง จับจุดใดจุดหนึ่ง เพื่อให้ความรู้สึกมันต่อเนื่อง ปลูกความรู้สึกให้มี ไม่ใช่คิด ต้องทำ ต้องประกอบ ต้องฝึกหัด เอากายไปต่อเอาความรู้สึก เอาความรู้สึกไปไว้ในกาย ลงพื้นที่ให้ได้ เป็นเบื้องต้น ส่วนจิตก็อย่าไปยุ่งกับมัน ทำใหม่ ๆ ให้ความรู้สึกอยู่ที่กายให้มาก ๆ ให้หนัก ทุ่มลงไป ส่วนจิตนี่ถือเป็นเรื่องอันดับรอง ทำใหม่ ๆ ฝึกสติที่กายให้มันช่ำชองชำนิชำนาญ เมื่อไปเกี่ยวกับจิตมันก็ง่าย ถ้าอยู่ๆ เราไปเล่นกับจิตเลย จะสู้ไม่ได้ เหมือนกับแมวตัวเล็กหนูตัวใหญ่ แต่ถ้าเราพยายามรู้สึกตัวให้มาก ๆ กับกาย รู้กายมาก ๆ เหมือนกับแมวตัวใหญ่ขึ้นเรื่อย ๆ แล้วมันก็จับหนู

ความคิดเหมือนหนู มันเกิดจากจิต มันก็จับได้ง่าย เราจึงมาสร้างตัวรู้

การสร้างตัวรู้ ภาษาธรรมะเขาเรียกว่าภาวนา ภาวนาคือขยันรู้ อย่าไปสร้างอันอื่นเพียรประกอบ ทำบ่อย ๆ รู้บ่อย ๆ รู้สนุกสนาน รู้ของจริง ไม่ใช่รอคอย มันเป็นตัวที่สัมผัสได้กระพริบตาก็รู้ได้ตั้งแต่หลับจนตื่น เวลาเราจะหลับลองรู้ดู ความรู้สึกมาอยู่ที่ลมหายใจเข้าหายใจออก ปรากฏว่ามีแต่ลมหายใจ ไม่มีอะไรเลยชีวิตเรา ไม่มีตัวตน สุขทุกข์ก็ไม่มี เป็นพระเป็นสงฆ์ เป็นคนดีคนเลว ที่นอนกุฏิศาลาไหน มันมีแต่ความรู้สึกเข้าไป เป็นเรื่องที่สนุกมากมันทำให้เป็นของน้อย ๆ ชีวิตเรา ถ้าหลงล่ะใหญ่มาก ถ้ารู้นะ น้อย ๆ มีแต่ลม เอาไปเอามาลมก็ไม่มี มีแต่ตัวรู้ เออ ! มันไม่มีอะไรเลยนะชีวิตเรา ถ้าหลงก็ โอ้ ! สุขก็มี ทุกข์ก็มี ดีก็มีชั่วก็มี ผิดก็มี ถูกก็มี เป็นหนุ่มเป็นสาว เป็นคนแก่คนเฒ่า เป็นคนมีผัวมีเมีย เป็นอะไรไปตะพึดตะพือ

ก่อนหลับต้องเอาความรู้สึกไปตั้งไว้ อย่าให้หลับฟรี ๆ หลับแบบมีชั้นเชิง แม้เราตื่นก็เหมือนกัน ตื่นปั๊บรู้สึก ไม่มีอะไรที่จะสุดหัวใจเท่ากับฝึกความรู้สึกดอก สัมผัสกับความรู้สึกเป็นสุดยอดของชีวิตเรา เป็นหนึ่งเดียวเท่านั้น ถ้าตัวเรา โอ้ย ! เคราะห์กรรมแล้ว เวรกรรมแล้ว ถ้าตัวรู้ แหม ! เป็นชีวิตประเสริฐจริง ๆ เรามาสร้างตัวรู้วันแล้ววันเล่า มันจะเป็นอย่างไร มันต่างกันจริง ๆ กับตัวหลง มันจะเปลี่ยนไปเป็นชีวิตใหม่ เป็นภพใหม่ เป็นที่อยู่แห่งใหม่ เป็นพรหมจรรย์ บริสุทธิ์

ยิ่งมาได้อารมณ์เห็นรูป เห็นนาม เห็นรูปทุกข์ เห็นนามทุกข์ เหมือนเปิดบัญชีปิดบัญชีสรุปลง รูปมันบอก นามมันบอก รูป นาม นี่ละ เป็นตัวเหตุปัจจัยที่ทำให้เราเกิดปัญญา แม้บางทีความหลงก็ทำให้เกิดปัญญา เวทนาก็ทำให้เกิดปัญญา ความคิดก็ทำให้เกิดปัญญา กิเลสตัณหา ความโกรธ ความทุกข์ ก็ทำให้เกิดปัญญา มันเปลี่ยนไปหมดเลย มีหลักเดียว เปลี่ยนมาเป็นตัวรู้ รูปนามก็เป็นตัวรู้ อาการของรูป อาการของนาม เป็นตัวรู้ สนับสนุนให้เกิดความรู้ ความรู้ประเภทนี้เป็นความรู้แบบพุทธะ รู้ตื่น เบิกบาน ไม่ได้หลับ ไม่ได้หลง กายก็สอนช่วยเรา จิตก็ช่วยเรา อะไรต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับกายกับจิต เป็นแหล่งของปัญญาทั้งนั้นถ้าไม่มีสติ เป็นแหล่งของความหลง ตา หู เป็นวัตถุแห่งกามคุณ แต่ถ้ามีความรู้สึกตัว มันเป็นวัตถุแห่งปัญญา มันไม่มีอะไรที่ยุ่งยาก ทำงานทำการก็ไม่ยุ่งยาก ภาวะสุขมันก็ไม่เห็นสุขอะไร ภาวะทุกข์มันก็ไม่เห็นทุกข์อะไร เหมือนกับว่ามันลุยได้ ชีวิตที่ผจญ ง่าย ๆ ถ้าเราไม่ศึกษาไม่รู้ก็ โอ้ย ! ยาก ความคิดเฉย ๆ ก็ยาก

บางคนขี้แพ้ตั้งแต่ความคิดของตัวเอง บางคนกลัวความคิดตัวเอง บางคนทุกข์กับความคิดของตัวเอง บางทีก็สุขเพราะความคิดตัวเอง บางทีก็โกรธเพราะความคิดตัวเอง บางทีก็รักก็ชังเพราะความคิดตัวเอง ยังไม่มีอะไร เพียงความคิดเฉย ๆ ก็ไปหลายอย่างแล้ว ความคิดเฉย ๆ ก็คือกิเลสตัณหา ความคิดเฉย ๆ ก็เศร้าหมอง ทุกข์ไปไกล เวลาเรามาดู มันไม่มีอะไร หาที่ไรก็ไม่พบปัญหา มันไม่มี เพราะมีตัวรู้สึกตัวอยู่ ไม่มีอะไรที่จะต้องไประมัดระวัง

เปิดเผย ชีวิตที่เปิดออก เหมือนเปิดของที่ปิด หงายของที่คว่ำ รู้หมด รู้ครบ รู้ถ้วน ส่องแสงสว่างในที่มืด เห็นหมด ไม่มีที่ไหนปิดบังอำพราง มีแต่เห็นรูปธรรม นามธรรม จนถึงเห็นศีล เห็นสมาธิ เห็นปัญญา มันมีญาณ ถ้าไม่มีญาณ ก็คลุมช่วย หรือว่าโห่ช่วย ถามพวกต่อช้าง ช้างป่าตัวใหญ่ เมื่อบ่วงไปถูกช้างตัวใหญ่ ช้างต่อมันตัวเล็ก ถ้าชนกัน ช้างต่อสู้ช้างป่าไม่ได้ ควาญช้างก็ต้องโห่ช่วยมัน เอาไปเอามา แม้ว่าตัวเล็ก ๆ ก็สู้ตัวใหญ่ได้ การปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน ต้องมีความฉลาด บางทีก็โห่มันไป อะไรที่เกิดขึ้น บางทีก็ให้ค่ามันนิดหน่อย เหมือนที่พูดวันก่อน เขาบอกงูจงอาง เราว่างูสิง งูสิง มันก็หมดท่าไปแล้ว ให้ค่าว่างูสิง ก็ไล่จับได้ ฆ่าตายแล้วจึงรู้ว่างูจงอาง หรืออย่างที่หลวงพ่อพูด มันเป็นอาการสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับกายกับใจ ถ้าแบบผม เชื่อว่าเป็นอาการ จะเป็นอะไรก็ตาม กิเลสตัณหาห้าร้อยแปด ผมไม่เรียกว่ากิเลส ความโกรธ ความหลง ความรัก ความชัง ความสุข ความทุกข์ เรียกมันเป็นอาการ ให้ค่ามันนิดหน่อย หมดค่าเลย ของที่มีอยู่ในรูปในนามไม่มีค่าเป็นอาการเท่านั้น

บางทีไปบอกว่าเป็นอารมณ์ พูดเรื่องยุ่งแล้ว อิฏฐารมณ์ อนิฏฐารมณ์ อาจจะไม่ใช่พระพุทธเจ้าพูดดอก ถ้าเป็นญาณทัศนะเกิดจากการภาวนา ไม่ต้องไปว่า อิฏฐารมณ์ อนิฏฐารมณ์ อิฏฐารมณ์คือความพอใจ อนิฏฐารมณ์ความไม่พอใจ มันคดโค้งมาก ถ้าไปบอกว่าอิฏฐารมณ์คือความพอใจ อนิฏฐารมณ์คือความไม่พอใจ มันก็ไปกันใหญ่แล้ว เพียงแต่เราว่าเป็นอาการ อารมณ์ก็เป็นอาการ ถ้าเราสอนอยู่แต่อิฏฐารมณ์คือความพอใจ อนิฏฐารมณ์คือความไม่พอใจ ก็ไปไหนไม่ได้ บวกลบอยู่แต่ตรงนั้น เมื่อมีบวกก็มีลบ เมื่อมีลบก็มีบวกอยู่นั้นเหมือนอยู่ในดง ถ้าเรียกว่าอาการ ก็โล่งแจ้ง ออกจากดง มองทิศเหนือทิศใต้ได้ ปลอดโปร่งว่าอาการนี่มันปรุโปร่ง โล่งแจ้ง

เหมือนสมัยเมื่อยี่สิบปี ดับไฟป่าผู้เดียว เมื่อได้ยินเสียงไฟไหม้ มันนอนไม่หลับโป๊ะเป๊ะ ๆ ก็ไปแล้ว ได้เสียมเล่มหนึ่ง ผ้าอาบน้ำมัดเอว เห็นแสงไฟที่ใด ก็ตีไปตบไป เอาเสียมเซาะ ขุดดับไฟ เห็นแสงไฟที่ใดก็ไป พอไฟดับ เดินมาศาลาไก่ไม่ถูก หลงทิศหลงทาง

มองขึ้นฟ้าก็แล้ว เดินไปก็เหนื่อย มีแต่มุดป่าไปตะพึดตะพือ เดินอยู่เป็นชั่วโมง ๆ ก็ออกมาศาลาไก่ไม่ได้ มันมืด มันหลง เหนื่อยก็เหนื่อย ก็นอนในป่า พอตื่นขึ้นมา แจ้งแล้วออกมาเห็น โอ้ ! หลับตามาก็ถูก เพราะมันเห็นทิศเห็นทาง แจ้งไปเลย สว่างโล่งไปเลย

ฉันใดก็ดี การปฏิบัติมันถึงขนาดนั้น คำว่าวิปัสสนาก็แจ้งแล้ว หรือว่าพ้นอย่างวิเศษ นำไปอย่างวิเศษ ชัยชนะอย่างวิเศษ พาไปอย่างวิเศษ หรือเรียกว่าวิปัสสนาก็วินัยนั่นแหละ นัยก็คือนำไป วิก็คือวิเศษ ปัสสนาคือแจ้ง แจ้งอย่างวิเศษ ไม่มีตรงไหนที่ปิดบังอำพรางชีวิตเรา เห็นรูปธรรม นามธรรม อาการของรูป อาการของนาม บุกเข้าไปเลย อย่าไปจับ ๆ จด ๆ ทำความรู้สึกเหมือนผมบอก ความโกรธมันก็เป็นอาการเฉย ๆ ดอก ความรักความชังก็เป็นอาการ ความเบื่อ ความพอใจ ความไม่พอใจ เป็นอาการ อย่าให้ชื่อว่าเป็นความรัก อย่าให้ชื่อว่าเป็นความชัง ลองดูสิ คลุมมัน โห่ดู มันอยู่ไม่ได้หรอก ถึงมันเป็นกิเลส มันเป็นเสือ มันก็อยู่ไม่ได้ เพราะเราโห่มัน มันก็กลัวเหมือนกันถ้าเราโห่ ภาวะที่โห่กิเลสคือภาวะอาการ ให้ชื่อมันเป็นอาการ มองมันเป็นของจิ๊บจ๊อย บางทีง่วงเฉย ๆ ก็มองเป็นเรื่องใหญ่ ความคิดเฉย ๆ ก็มองเป็นเรื่องใหญ่

ตัวปฏิบัติจริง ๆ เมื่อยังไม่มีญาณ ต้องช่วยตัวเองให้เป็น แต่ถ้ามีญาณแล้ว ญาณเขาก็ช่วยสนับสนุน ญาณทัศนะทำให้ช่วยทะลุทะลวง ถ้าไม่มีญาณต้องคุม ช่วยไว้ หาวิธีอย่างพระพุทธเจ้าว่าข่ม ข่มไว้ แบบแรก บางทีก็พาหนี เคยหนีจากความคิดไหม พาหนีไปหนีจากความคิดตัวเอง หนีจากความกลัว หนีจากความโกรธ หนีจากความทุกข์ บางคนหนีไม่เป็น หนีจากความยาก หนีจากความง่าย เรียกว่าวิกขัมภนวิมุตติ คือหนีออกไป ยกจิตไปทางอื่น ถ้ามันคิด ก็ทำอย่างอื่นซะ พาไปสนใจอันอื่น เหมือนพ่อแม่เลี้ยงลูก พอลูกร้องไห้ก็เปลี่ยนอารมณ์ ชี้ไป บอกให้ดูช้าง ทำท่าทำทาง ชี้ไม้ชี้มือ พอเด็กมองไปหาช้าง มันเปลี่ยนอารมณ์ หยุดร้องไห้ พอเปลี่ยนแล้วจะกลับหาอันเดิมไม่ได้ เหมือนเราโกรธอยู่อย่างนี้ลองเปลี่ยนไปเป็นอื่น ว่าหนีออกไป "พาหนี" ให้เป็น ถ้าไม่มีญาณสมุจเฉทวิมุตติ หลุดพ้นแบบเด็ดขาด ใช้ความเด็ดขาด ให้มีความเก่ง เด็ดขาดกับตัวเอง อย่าไปเด็ดขาดกับคนอื่น บางทีก็ เอ๊ะ ! แค่นี้ก็โกรธหรือ แค่นี้ก็ทุกข์แล้วหรือ นี่เด็ดขาด แค่นี้ก็ถือว่ายากแล้วหรือเด็ดขาด

เหมือนกับไปพูดกับอาจารย์กำพลเมื่อตอนเย็นมานี้ สี่วันนอนในรถ นอนในรถ **"นอนอย่างไร หลวงพ่อ ขาไม่ขดหลังไม่งอหรือ"** ไม่เป็นไร ไม่ได้หาความสุขจากการนอน พอดีเมื่อคืนฝนตก ก็เปิดกระจก ถ้าปิดกระจกก็หายใจไม่ได้ ฝนก็ต้องถูก เปียกบ้างไม่เป็นไร ไม่

ต้องว่าเปียกก็เป็นทุกข์ ไม่เป็นไร นอนขดก็ไม่เป็นไร ไม่ได้เหยียดขาก็ไม่เป็นไร ไม่ได้หาความสุขจากการนอน เพียงแต่เป็นอิริยาบถเล่น ๆ สบาย ๆ นี่ ! ไม่มีอะไรที่น่ากลัว ชีวิตเราคนด่าก็ไม่น่ากลัว คนสรรเสริญก็ไม่น่าที่จะไปหลง

แม้บางทีเราไม่มีชั้นเชิง จะมีแต่ขี้แพ้ แพ้ตัวเอง บางทีความคิดก็แพ้แล้ว สมมติว่านั่งหรือเดินจงกรมอยู่ดี ๆ คิดไปโน่นไปนี่ ก็ไปตามความคิด ลอง **"ทักท้วงดู"** **"มันจะไปหรือ"** นั่งอยู่ มันขอเปลี่ยน **"จะเปลี่ยนหรือ"** ให้มันขอเปลี่ยนสักสองครั้ง หรือสามครั้งก็ยังดี เดินอยู่มันจะขอนั่ง อย่าผุดลุกผุดนั่ง การที่จะสอนตัวเองให้ ให้พลัง ให้อำนาจ ให้ความเป็นใหญ่ให้ความรู้สึกตัวมันเด่น อย่าให้ความคิดลบเหลี่ยมตัวรู้ได้ เราเดิน รู้อยู่ดี ๆ มันคิดจะเดินไปหาเพื่อนหามิตร **"อย่าไปเลย"** คล้าย ๆ ว่ารู้ทัน **"จะไปอะไร คุยกัน เล่นหรือ"** **"จะไปอะไรเราเดินอยู่ ฮือ ! ไม่ต้องไป"** มันคิดจะไป เอาไปเอามา มันรู้ รู้ รู้มายาสาไถของความคิดเอาไปเอามา ความรู้สึกตัวก็ค่อยทันขึ้น ค่อยเก่งขึ้น มีอำนาจ สั่งงานสั่งการได้ เป็นใหญ่ละ

แต่ถ้าไปตามความคิด มันก็ตามกันเขา เขาว่าเป็นเสนาวชิกา ถ้าขยันก็ทำความเพียร ถ้าขี้เกียจก็เล่น อันนั้นไม่เป็นใหญ่ สติไม่แกกล้า การทำความเพียร บางทีได้ประสบการณ์มาก ๆ หลายรูปแบบ หาประสบการณ์ได้บทเรียนเยอะแยะจากตัวเรา เป็นแหล่งปัญญา แหล่งปัญญาที่เกิดจากการบอกเล่า เกิดจากสิ่งอื่น อาจจะไม่ใช่ปัญญาพุทธะ ถ้าฟังดี ๆ ความรอบรู้ในกองสังขารชื่อว่าปัญญา มันก็อยู่นี่กองสังขาร คือกายสังขาร จิตสังขาร เป็นแหล่งปัญญา เกิดจากกายบ้าง เกิดจากจิตใจบ้าง เกิดจากสิ่งแวดล้อม ตา หู จมูก รูป รส กลิ่นเสียง อาการต่าง ๆ สนุก สนุก

การปฏิบัติธรรมนี่ ดูดี ๆ ให้มันจัดเจน อย่าทำแบบตัวเองหลง ไม่รู้ ให้มันเห็นความหลงให้มันเห็นความถูก มันเกิดจากที่ไหนบ้าง จุดอ่อนมันอยู่ตรงไหน ถ้าหลวงพ่อบอกว่าจุดอ่อนคือตัวหลง ไม่มีอะไรตรงไหนหรอก ตัวหลงเป็นจุดอ่อนที่สุด จุดแข็งอยู่ที่ไหน อยู่ที่ตัวรู้ เสริมความแข็งเข้าไป เสริมความรู้เข้าไป มันก็แก้ความอ่อนไปในตัวเสร็จ ไม่ใช่ไปตะครุบนั้นตะครุบนี้ ปฏิบัติแบบนั้น ภาวนาแบบนี้ ต้องดูพระกรรมฐานแบบนั้นแบบนี้ โอย ! อย่าไปยุ่งกับมัน ต้องดูตัวเอง มาศึกษาตัวเอง ก็มีเท่านี้ ตัวรู้ตัวหลง

แล้วเราก็รู้ได้ เวลาใดที่มันหลงเราก็รู้ได้ ความหลงก็หายไปจริง นี่คือของจริง นี่ละปฏิบัติของจริง เป็นปัจจัตตัง สัมผัสได้ ได้ผลเดี๋ยวนี้ เวลาใดมันหลง รู้สึกตัว ความหลงหมดไป เป็นมรรคเป็นผล จึงเป็นสัจธรรม ถ้าไม่เป็นมรรคเป็นผล ไม่เป็นสัจธรรม **"ความโกรธ"** เปลี่ยนความโกรธเป็นความไม่โกรธ ความหลงเป็นเหตุ ความโกรธเป็นผล ความไม่

หลงเป็นเหตุ ความไม่โกรธเป็นผล อ้าว ! มันก็เป็นปัจจัตตัง เป็นปรมัตถ์ เป็นมรรคเป็นผล มีแต่มรรคแต่ผล การปฏิบัติธรรม จับปั๊บลงไป โดยองค์มรรคเลยทีเดียว ไม่เนิ่นช้า ไม่เสียเวลา ตัวปฏิบัติตัวนี้ ไม่ต้องไปบริกรรมอะไร จับปุ๊บก็เดินแล้ว ดูแล้ว ดูกายเรา เดินจ้อยไปเลย เห็นแล้ว กายเคลื่อนไหว ไปจับอะไร ไปจับความหลง พอรู้ มันก็ไปแล้ว รู้อยู่สักเจ็ดวัน ความหลงต่างแล้ว ต่างกับความรู้ แต่ก่อน พอหลงไม่ต่างอะไรเลย พอมันรู้ไปหลายวัน ๆ ต่างกันเลยกับตัวหลง ไม่มีใครไปเอาความหลงดอก ถ้าได้สัมผัสกับความรู้ เหมือนเราอยู่ในร่ม ถ้าฝนตก ไม่มีใครไปนั่งตากฝน ถ้าแดดออก ไม่มีใครไปนั่งตากแดด เพราะเรารู้แดดกับความร่มเงา เปียกกับอยู่ในร่มมันต่างกัน ของจริงมันต้องเป็นอย่างนี้ ไม่ต้องมีใครบอกหรอก ปัจจัตตัง รู้เอง เห็นเอง นี่ !

โอกาสนี้แล้วพวกเรา พวกเราเป็นนักบวช ออกบวชจากเรือน พ่อแม่ก็สนับสนุน เพื่อนมิตรสหายก็สนับสนุน ลูกเป็นพระสักคน เป็นคนดี สึกออกไปจนเขาเรียกว่าบัณฑิต ผู้รู้แล้วตั้งเข้าแล้ว บัณฑิตคือผู้รู้ คือทิดนั่นแหละ ปานนั้นแหละ ตัวปฏิบัติธรรมวินัย เรามาศึกษามาปฏิบัติ อย่าให้พลาดโอกาส เราเป็นมิตรเป็นเพื่อนกัน เรามีสมบูรณ์แบบ ทำให้ดู พูดให้ฟังอยู่ให้เห็น

ผมก็ขอบอกว่า ตัวปฏิบัติจริง ๆ คือภาวะที่ดู ลองใช้กันมาก ๆ ดูมันเห็น มีแต่ตัวเห็นกับตัวดู มีแต่ตัวดูกับตัวเห็น ถ้าเห็นแล้วอย่าเข้าไปเป็น ไม่เข้าไปเป็น มันร้อนก็เห็น มันหนาวก็เห็น มันปวดก็เห็น มันเมื่อยก็เห็น มันเบื่อมันง่วง อะไรก็เห็นมันตะพืดตะพือไป ถ้าหลับไม่เห็นนะ เป็นผู้ง่วง เป็นผู้เบื่อไม่เห็นนะ เบื่อไม่เห็นแล้ว ไม่อยู่แล้ว ไปเป็นผู้เบื่อแล้ว ถ้าเห็น เห็นมันเบื่อ ถ้าดูแล้ว ออกมาดูแล้ว ออกมาดูโลกแล้ว วิธีปฏิบัติ กระโดดออกมาแบบนี้ มาดู ถ้าเป็นสายตา ก็มองกลับเข้าไปข้างใน อย่ามองไปข้างนอก ให้มันคิดกลับ มองเข้ามา แต่ว่าตามองไปข้างนอกจริง แต่มันรู้ตัวรู้ความคิด มันคิดไปข้างหน้า แต่มันมอง เหมือนกับส่องเอาในกระจก หรือความโกรธ นี่ ! ความโกรธนี่ ไม่ได้ไปข้างหน้า มันจะกลับเข้ามาดู เขานินทาก็กลับมาดู เขาสรรเสริญก็กลับมาดู สุขก็กลับมาดู ทุกข์ก็กลับมาดู มันไม่ไปสุขก็ไปทุกข์ ถ้าตั้งหลักถูกนะ มันกลับมา ตัวกลับมาอย่างนี้ เรียกว่าปฏิบัติ เรียกว่านักปฏิบัติ รู้จักกลับมา มันโกรธ เห็นมันโกรธ ปฏิบัติ มันโกรธเป็นผู้โกรธไม่ใช่นักปฏิบัติ มันสุขเห็นมันสุข กลับมาขึ้นมาดูหรือว่าเปลี่ยน หรือทักท้วงตรวจสอบ โต้ตอบ ตรวจสอบเรียกว่าปฏิบัติ หัดอย่างนี้ เรื่องทั้งหลายก็จะง่าย จะสะดวก มันไม่สะดวกอยู่ตรงนั้นนะหลวงพ่อว่า

หลวงพ่อคิดว่า พูดนี่ไม่ได้จำใครมาพูด เอามาจากการกระทำ มาบอกเล่า ไม่มีหนังสืออ่าน ลองดูสิ ลองปฏิบัติโต้ตอบ มันโกรธมันหลง มันสุขมันทุกข์ พยายามซ่อนเข้าไป อย่าให้ความโกรธเป็นใหญ่ อย่าให้ความทุกข์ อย่าให้ความสุข ซ่อนเข้าไป แทรกเข้าไป สอดแทรกเข้าไป คำว่าแทรกคือถลุงนะ แยกเข้าไปเรียกว่าถลุง แยกเข้าไปเรียกว่าสิกขา สิกขาคือถลุง คือย่อยลองดู มันเป็นก้อนนะความโกรธ มันเป็นก้อนเลย เป็นตัวเป็นตนจริง ๆ เลย ความทุกข์กิเลสตัณหามันเป็นตัวเป็นตน แทรกเข้าไป เห็นมัน เห็นมันดู ดูมันดู ดูมันโกรธหรือนี่ ความโกรธมันมีจริงหรือ ความไม่โกรธมีจริงไหม แทรกเข้าไป ประเดี๋ยวประด๋าวมันก็แยกออก หายไปหมดเลย อ้าว ! มันไปไหนล่ะ นี่มันตัวเห็น เราว่าผีมันอยู่ตรงนี้ ไปดูก็ไม่เห็นอะไร

อาตมาเคยพูดให้ฟัง ผีปอบ เอาผีปอบไปรักษา เอาปั๊บ ๆ มันวางอยู่ตรงนี้ นั่น ๆ มันอยู่ตรงนั้น ไปดู ฉายไฟป๊าบขึ้นไป ดูไปเห็นขวดน้ำมันมะพร้าว หนูมันคาบเชือกผูกคอขวดน้ำมันมะพร้าว มันลากไปบนศาลา โอ๊ย ! ไปเห็น นี่หรือผีหลอก จับขวดได้ เอาลงมาถือไว้ใต้ถุนศาลา นั่งฟัง แอบฟังอยู่เป็นชั่วโมง ไม่มีอะไร มันไม่มีอะไร ความโกรธ มันไม่มีอะไร กิเลสตัณหา ความสุข ความทุกข์ มันไม่มีอะไร แทรกเข้าไป เรียกว่าสิกขา ไตรสิกขา ถลุง ย่อยลองดู หายวับไป หายเรียกว่าอะไร สูญญตธรรม ว่างเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน ในทางมรรคผลนิพพานเรียกว่า สูญญตธรรม สอดเข้าไป แทรกเข้าไป

ต้องช่วยนะ ถ้าช่วยตัวเองไม่เป็นมันก็ไม่ได้นะ อย่าทำแบบ อ้อ ! ให้พระอรหันต์มาเกิดขึ้นที่กายที่ในเรา ไม่ใช่เรื่องนั้น ตัวเราไม่ได้เข้าไปหาพระอรหันต์ ไม่ได้น้อมเข้าไป อะกาลิโก โอปะนะยิโก น้อมเข้าไป น้อมเข้าไป น้อมมาเห็น มาบอกเรา มาสอนเรา แต่ถ้าเราดูจริง ๆ โอ๊ย ! สนุกสนาน ปฏิบัติธรรม ตีกลองเพลไปฉันข้าวจนไม่อยากไป มันสนุก ถ้าไม่ไปไม่มีเรี่ยวมีแรง ไปฉันพอมีเรี่ยวมีแรง มันสนุก สนุกเพราะศึกษาของจริง เห็นของจริง รู้เห็น พบเห็น ไม่ใช่คิดเห็น โอ้ ! นี่บุญ โอ้ ! นี่บาป โอ้ ! นี่ศีล โอ้ ! นี่ปัญญา โอ้ ! นี่ญาณ โอ้ ! นี่มรรค โอ้ ! นี่ผล ต้องมีมรรคผลนะ

การปฏิบัติธรรม ถ้าไม่มีมรรคผลนี่ มันใช้ไม่ได้หรอกนะ สัจธรรมต้องมีมรรคผล ถ้าไม่มีมรรคไม่มีผล ไม่ใช่คำสอนของศาสนา ไม่ใช่พุทธศาสนา ปั๊บ ! เข้าไปมีมรรคผลทันที เอ้า ! มันโกรธ เปลี่ยนความโกรธ เป็นความไม่โกรธ เป็นมรรคเป็นผลแล้ว มันทุกข์ เปลี่ยนความทุกข์เป็นความไม่ทุกข์ เป็นมรรคเป็นผลแล้ว มันหลง เปลี่ยนตัวหลงเป็นตัวรู้ นี่มรรคผลแล้ว มรรคผลน้อย ๆ ไปน้อย ๆ ไป มรรคผลถาวร มรรคผลไม่ถาวรไม่เป็นไร

แต่ทำไปทำมา มันจะเป็นมรรคผลถาวร หาไม่พบหรอก หาความโกรธ ความโลภ ความหลง หาไม่เจอ มันอยู่ตรงไหน ทุกข์มันอยู่ตรงไหน ไม่มี มีแต่ธรรมชาติ มีแต่อาการ มีแต่ธรรมดา เป็นอย่างนั้นล่ะ นี่พูดให้ฟังนะ ให้มีกำลังใจ มีกำลังใจ อย่าไปท้อถอยนะ เอาละ กราบพระพร้อมกัน

บทที่ ๒๑ สร้างสิ่งแวดล้อมให้กับตัวเอง

เย็นวันที่ ๑๐ สิงหาคม ๒๕๔๔

มีผู้ฟังมีผู้พูดก็เท่านี้แหละ ที่เราอยู่ร่วมกัน การสอนการบอกกล่าว ถือว่าเป็นหน้าที่ของพวกเราที่เป็นพุทธศาสนิกชน บริษัทสี่ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ก็เอาคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่เป็นตัวธรรม ตัววินัย เป็นตัวแทนของพระศาสดา มาเล่ามาบอกสู่กันฟัง เพื่อลำดับ เพื่อลำนำ ไม่ให้เลือน ไม่ให้จาง ไม่ให้สูญหาย

โดยเฉพาะตัวปฏิบัติ ที่เป็นหลักแก่นแท้ของศาสนา เรียกว่าสูญญตธรรม หมายถึงตัวปฏิบัติเพื่อเป็นมรรคผลนิพพาน เป็นจุดหมายปลายทางของพระพุทธศาสนาของพวกเรา ก็เอามาบอกมาเล่า ตอนเช้า ตอนเย็น เพื่อเราจะได้ให้มันเป็นตัวปฏิบัติ เป็นรูปธรรมกับชีวิตของเรา เอามากระทำให้มันได้ แล้วก็สัมผัสให้มันได้ ไม่ใช่จำคำพูด ได้แต่ขบแต่คิด คำนวณคำนึงตรึกคิดเอา ไม่ใช่ ต้องเอามาสัมผัส เอามาปฏิบัติกับชีวิตเราจริง ๆ เช่น เราปฏิบัติเจริญสติก็ให้สัมผัสได้กับกายกับใจ ให้เป็นปัจจัตตัง ให้เป็นปัจจุบัน ไม่มีกาลไม่มีเวลา ทำให้ไม่มีกาลไม่มีเวลา ตัวปฏิบัติธรรมนี่ เอาไปทำ เอาไปประกอบ เอาไปสัมผัส เอาไปใช้ให้มันสำเร็จประโยชน์ การใช้ต้องทำให้เป็นด้วย ต้องควบคุม ต้องปฏิบัติช่วย

เหมือนอย่างที่พูดวันก่อน บางอย่างก็ควบคุมช่วยเหลือตัวปฏิบัติ หากปฏิบัติยังไม่แก่กล้าไม่มีญาณทัศนะ ไม่เป็นมรรค ไม่เป็นผล ก็ต้องช่วยควบคุม เหมือนกับว่า ถ้าตราบใดสติอินทรีย์ยังไม่แก่กล้า ยังสู้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ได้ ก็ต้องคุม ต้องช่วยกัน ช่วยแบบไหนเหมือนกับว่า ความรู้สึกตัวต้องช่วยอายตนะหลาย ๆ อย่าง เหมือนเห็นอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เหมือนกับแมลงตัวเล็ก ๆ พยายามช่วยสติของเรา เหมือนนกอินทรีย์ไปจับแมลงอยู่ในอุ้งเล็บให้ได้ เห็นความโลภ เห็นความโกรธ เห็นความหลง เห็นกิเลสเห็นตัณหา เห็นราคะ เกิดขึ้นภายใน ชีวิตเราก็คุม

ไม่ใช่ว่ารอให้มันเป็นไป เรายังไม่ได้เป็นอรหันต์ ก็ต้องเป็นอย่างนี้ อย่าไปคิดอย่างนั้นคุมเลย เรียกว่าคุมมันช่วยปราบปราม ไม่ใช่รอให้เป็นพระอรหันต์ ไม่ใช่รอให้เป็นพระอริยบุคคลก็ต้องนำเอาธรรมที่เป็นอริยะ ที่มันไกลจากข้าศึก พยายามทำให้ไกลออกไปในหลายรูปแบบที่ได้พูดว่า **ตทังควิมุตติ** ข่มมันไว้ **วิกขัมภนวิมุตติ** ผลักให้มันหนีไป **สมุจเฉทวิมุตติ** ทำให้มันหมดไป เรียกว่าคุมช่วย คุมกำเนิดของความทุกข์ คุมกำเนิดของสังขาร ช่วยให้สติอินทรีย์มีพลัง อย่าให้อ่อนแอตลอดเวลา

เหมือนวันก่อนที่พูดว่า เอาคำพูดของผมไปใช้ก่อนก็ได้ จะเป็นกิเลส ตัณหา ราคะ ความโลภ ความโกรธ ความหลง **"เป็นอาการ"** อาการของกายของจิตเท่านั้น ชี้หน้ามันลงไป มันไม่ใช่กิเลสตัณหา มันเป็นอาการ จิ๊บจ๊อย นิดหน่อย ไม่ยิ่งใหญ่อะไร ถ้าว่าความโกรธ ความโลภ มันใหญ่ ถ้าว่าความทุกข์ กิเลส ตัณหา มันใหญ่ **นัตถิ ตัณหา สมานที** แม่น้ำเสมอด้วยตัณหาไม่มี เป็นหนึ่งในสองของโลก มันใหญ่ แต่เราคิดว่า **"เป็นอาการ"** อาการของกายของจิตแค่นั้นเอง เหมือนเห็นงูจงอาง บอกว่างูสิง เท่านั้นเอง เห็นความโกรธ ความโลภ ความหลง เหมือนแมลงตัวเล็ก ภาวะที่เห็นที่ดูเป็นยักษ์ นี่มันคม มันช่วยให้สติอินทรีย์แก่กล้า ช่วยให้สติอินทรีย์เป็นใหญ่ เหมือนเขาฝึกไก่ชน ฝึกม้า ฝึกการต่อสู้เพื่อให้มันใหญ่ ฝึกม้าแข่งต้องแข่งกับม้าตัวอ่อนแอกว่า ตัวไม่มีฝีเท้า พอแข่งทีไรก็ชนะทุกที มันก็ได้ใจ ไก่ชนต้องไปตีกับไก่อู ไก่ป่ามอญตัวน้อย ๆ จับน้ำหนักดูเบา เบากว่า ไก่ชนของเราฝึกหนักกว่า ไปตีกันสองสามครั้ง ไก่อูก็แพ้ ไก่ชนก็ขันเอิ้กกระเดิกเอิ้ก มีกำลัง มีชัยชนะ หลายครั้งหลายคราตีกันทีไร ไก่ชนของเราชนะทุกที ไปไปมามาก็ยอมแพ้ไม่ได้ เขาฝึกอย่างนั้น

พ่อของผม สมัยก่อนเลี้ยงไก่หลายชนิด สมัยก่อนเขาเลี้ยงไก่เอาไปชน ถ้าจะหัดให้ชนเก่ง ต้องชนกับไก่อูตัวเล็ก ๆ แล้วการฝึกให้มีชัยชนะ มันต้องมีวิชาการ มีวัฒนธรรม มีประเพณีช่วย ไม่ใช่ให้ไก่ชนของเราไปชนกับไก่ตัวใหญ่กว่า ชนที่ไหนก็แพ้เขา ชนที่ไหนก็แพ้เขา มันก็เลยไม่สู้ มันไม่ชนะซักที เพราะฉะนั้น เราต้องชิตังเมกับตัวเอง ชิตังเมคือชนะแล้ว หัดชนะ มีชัยชนะ

ถ้าหัดแพ้ มันก็เป็นปราชัย เป็นปราชิก ปราชิกตัวนี้คือพ่ายแพ้ตลอดเวลา แค่อารมณ์เฉย ๆ ก็แพ้ ทั้ง ๆ ที่ไม่มีอะไร มันไม่ร้ายกว่ายุง ยุงยังต้องเอามือไปไล่ แต่ว่าอารมณ์นะนิดหน่อย ไม่ต้องเอามือไปไล่ ทำความเห็นให้ถูกต้อง ช่วย ช่วยตัวปฏิบัติ ช่วยตัวสติ คุมไปเลย อย่าไป โอ ! ไม่ไหว แย่ มันฝึกให้ตัวเองอ่อนแอ มันก็ไม่มีชัยชนะ ก็เป็นปราชัยตลอดเวลา ไม่ไหว นี่ ! ปราชัยแล้ว ไม่เข้มแข็ง ไม่มีโอกาสชนะ เป็นคนขี้แพ้ตลอดเวลา

มันต้องฝึกตัวเรา สร้างสิ่งแวดล้อมให้กับตัวเรา อย่าไปคอยโอกาส ที่นั่นดี ที่นั่นไม่ดี อย่าไปคิดอย่างนั้น ต้องสร้างสิ่งแวดล้อม ไม่มีสิ่งแวดล้อมที่ไหน ก็สร้างให้ตัวเอง ไม่มีมิตรก็สร้างมิตรให้กับตัวเอง ไม่มีกัลยาณธรรม ก็สร้างกัลยาณธรรมให้ตัวเอง คิดดี พูดดี ทำดี ปล่อย ๆ วาง ๆ หยุด ๆ เย็น ๆ นี่เป็นกัลยาณธรรม เป็นกัลยาณมิตร สิ่งแวดล้อมสร้างความสงบ เป็นเช่นนั้นเอง ก็สักแต่ว่ากายเห็นรูป ก็สักแต่ว่าจมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายสัมผัส จิตใจมันคิด ก็สักแต่ว่ามันก็เป็นสิ่งแวดล้อมที่ดี ถ้าตัวเห็นรูปไปยินดียินร้าย มันจะอยู่ในถ้ำ

แม้อยู่กับพระพุทธเจ้า นอนเฝ้าพระพุทธเจ้า ก็ยังเป็นสิ่งแวดล้อมไม่ได้ดี

เหมือนกับมานพคนหนึ่งตามหาพระพุทธเจ้า นอนอยู่กับพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้ายังไม่เทศน์ไม่สอน ก็ไม่รู้ว่าเป็นพระพุทธเจ้า เพราะฉะนั้น เราต้องสร้างสิ่งแวดล้อมให้แก่ตัวเอง เรียกว่า นักปฏิบัติ นักแก้ไข ปรับปรุงเปลี่ยนแปลง ทำให้มันถูก สิ่งที่ผิดมาเท่าไรเอาให้ถูกในตัวนอกตัว อย่าไปอาศัยคนอื่น อย่าไปอาศัยครูบาอาจารย์ **อัตตาหิ อัตตาโน นาโถ** ตนนั่นแหละเป็นที่พึ่งของตน จงเตือนตนด้วยตนเอง จงแก้ไขตนด้วยตนเอง จงมีสติทุกเมื่อ เป็นการสร้างสิ่งแวดล้อมให้ตัวเอง ต้องช่วยตัวเองอย่างนี้ อย่ารอให้มันเป็น คุมมันไปเรื่อย ๆ มีพลัง

บางทีกิเลสตัณหา มัน **"ออกน้ำเย็น"** ไม่รู้สึกตัว เหมือนกับเรามีเพื่อนคนหนึ่งสมัยโน้นสมัยเป็นหนุ่ม เป็นนักมวย เวลาต่อยมวย มันไม่หยุดให้น้ำนะ เวลาเขาพักให้น้ำ คู่ต่อสู้นั่งหายใจฉะแงบ ฉะแงบ พี่เลี้ยงต้องนวดแข้งนวดขา น้ำล้างหน้า นวด ๆ ไอ้นี่ก็กระโดดโลดเต้นอยู่ พอเวลาพักให้น้ำมัน มันก็ไม่นั่งเหมือนเขา ทำท่ากระโดด ยกแข้งยกขาไปเรื่อยๆ คู่ต่อสู้ก็อ่อนใจ โอ ! เราเหนื่อยเกือบตายแล้ว แต่คู่ต่อสู้ของเรายังแข็งแรงอยู่ บางทีให้น้ำอยู่ก็โอ้ย ! ไม่ไหว ยกมือไม่สู้ นี่เขาก็ข่ม ใช่ไหม เขาข่มไปมา ก็ **"ออกน้ำเย็น"** ไปเลย ไม่สู้อาจจะเป็นไปได้

ตัวปฏิบัติจริง ๆ ต้องสร้างสิ่งแวดล้อมให้แก่ตัวเราด้วย พระพุทธเจ้าเปรียบเทียบให้พระสงฆ์ฟัง ช้างมันกินอ้อย กินยอดอ้อย กินปลายอ้อย มันม้วนอ้อยเข้าปากง่าย ๆ ฉันใด พระโยคาวจรผู้ประพฤติธรรมก็เอาชนะกิเลสตัณหาง่าย ๆ เหมือนกับช้างที่มันม้วนอ้อยเข้าปากฉันนั้นเช่นกัน ทำง่าย ๆ ความโลภ ความโกรธ ความหลง กิเลส ตัณหา ม้วนมันลงไปเหมือนช้างมันกินอ้อย เคยเห็นช้างไหม รู้จักช้างไหม ช้างมันม้วนอ้อยเข้าปาก มันง่ายใช่ไหม เรามันม้วนไม่ได้เหมือนช้าง พระพุทธเจ้าเปรียบเสมือนผู้ปฏิบัติธรรม จะเอาชนะกิเลส ม้วนกิเลสง่าย ๆ เหมือนช้างม้วนอ้อยเข้าปาก การเอาชนะกิเลสตัณหา ให้เหมือนกับช้างม้วนอ้อยเข้าปาก อย่าไปเอาให้เป็นเรื่องยาก มันโกรธเมื่อใด **"โอ ! นิดหน่อย"** มันโลภ มันหลง มีกิเลสตัณหา มีความทุกข์ ขัดข้องหมองใจเรื่องอันใด ทำให้มันหมดไปง่าย ๆ อย่าให้มันค้างคา ขวาง ๆ รี ๆ ขวางหูขวางตา คนนั้นทำอย่างนั้น คนนี้ทำอย่างนี้ ไม่ต้องให้มีมันเป็นขยะหัวใจ เอาให้มันเตียนไปเลย ราบเรียบไปเลย ช่วยตัวเรา

บางทีหลวงพ่อก็หมู่นี้จะเร่งงานให้เสร็จ มันก็มีปัจจัยหลายอย่าง ฝนตกลงมา รถก็ทำงานไม่ได้ ไถดินเข้าศาลาไม่ได้ งานก็ชะงัก ก็เลยล่าช้า บางทีก็ไปประชุม ประชุมสามวันติดกันนี่ หลังขดหลังงออยู่ในห้องประชุม หลวงพ่อก็ว่าสู้จับจอบจับเสียมไม่ได้ หมดเรี่ยวหมด

แรง ก็ดี การประชุมเขาพูดเรื่องคณะสงฆ์ การดูแลวัดวาอาราม มีการศึกษา มีการเผยแพร่ มีการสาธารณูปการ มีการสงเคราะห์ สาธารณูปการก็คือ การรู้จักซ่อมแซมเสนาสนะ ที่อยู่อาศัย สิ่งแวดล้อม ให้ดีขึ้น สร้างวัดให้เป็นอาราม ปลูกต้นไม้ ปลูกป่า เราก็ทำอยู่แล้ว

โดยเฉพาะวัดป่าสุคะโต เรากู้วัดป่าสุคะโตมาแล้วสามครั้ง เพราะสุคะโตใช้งานมานานสามสิบสี่สิบปี สิ่งปลูกสร้างทั้งหลาย ชำรุดทรุดโทรม เรากู้ขึ้นมาก็ เสากุฏิทุกหลังขาด กุฏิยี่สิบสามสิบหลังขาดหมด กระทั่งศาลาไก่นี่ก็ขาด เรากู้ขึ้นมา คราวนั้น "คุณสุภาพ" ให้เงิน "คุณสุภาพ" ที่มาบวช สิบปีกว่าแล้ว เขาก็ให้เงินซื้อต้นเสามาต่อ พร้อมทั้งศาลาหลังนี้ คราวนั้นเราทำเอง ก็แก้สถานการณ์ มันก็อยู่ได้

คราวที่สองก็สะพานกับศาลากลางน้ำที่ "คุณสมนึก" ไปปลูกไว้ เวลานั้นมีคนหนุ่มคนสาวมาหยอกล้อกัน มาจู้จี้กันอยู่แถวนั้น กลางค่ำกลางคืนกลางวันก็ดี เป็นที่พักผ่อนหย่อนใจ สะพานก็ชำรุดทรุดโทรม "หมอวัฒนา" มา "หมอโสภณ" มา ตกสะพานลงไปเลย ตกสะพานจนป่วยเท่าทุกวันนี้ "หมอวัฒนา" เป็นคนมีอายุแล้ว มากลางคืนก็ไต่สะพานมา มันชำรุดทรุดโทรม ก็ตกสะพานไป แต่ว่าตอนนั้นน้ำแห้ง เหลือแต่ขี้โคลน จมลงไป หลวงพ่อก็ไม่รู้ นอนอยู่ในวัดในกุฏิ มากลางคืน เอารถมาจอดไว้ เราก็ดู เราก็ปล่อยให้คนเป็นอย่างนั้น เราเป็นสถานที่ปฏิบัติ เมื่อคนมาไม่ปลอดภัยแก่ความเป็นอยู่ของเขา เราก็ต้องรับผิดชอบ ถ้าเป็นประเทศฝรั่งเขาจะฟ้องเลย คุณทำไม่เรียบร้อย คุณทำไมจึงให้คนมาใช้ เหมือน "หมอประเสริฐ" มีบ้านหลังใหญ่โต ให้คนไปเช่า คนที่ไปเช่าสะดุดธรณีประตู เท้าแตกล้มลงไป เขาก็ไปฟ้องประกันมาดูแล ประกันก็มาดูสาเหตุ เห็นว่าคนนี้ไปสะดุดประตูบ้าน เขาก็ฟ้องเจ้าบ้าน ว่าคุณดูแลบ้านอย่างไร ต้องเสียเงินเสียทอง แต่ว่านี่เราประเทศไทย หมอตกสะพาน เราก็รับผิดชอบ พอดีคนเอาเงินมาให้ หลวงพ่อก็เลยซ่อมสะพาน กับกู้ศาลาสองหลังมาปลูกเป็นกุฏิแฝด หลวงพ่อก็กู้ขึ้นมาได้ พวกเราก็ได้ใช้กัน

คราวนี้ก็มาซ่อมใหญ่ศาลาหน้าทั้งหมด ใส่ดิน ใส่หิน ต่อเสา บุกเบิก บางคนก็เห็นด้วย บางคนก็ไม่เห็นด้วย แต่ถ้าเราดูแล้วน่าเสียวใจ พอยกขึ้น เสาขาดครึ่งหนึ่ง แล้วยังเป็นโพรงขึ้นไปถึงคานโน่น กำลังจะกู้ขึ้นมาได้แล้วศาลาหน้า ต่อไปอีกยี่สิบปี เรื่องกุฏิศาลาก็คงจะเบาใจ พวกเราก็อยู่ได้สบาย งานบางครั้ง หลวงพ่อก็อยากรีบ อายคน การทำงานอย่างนี้ หลวงพ่อไม่ใช่สนุกสนานนะ เป็นเรื่องน่าอาย อยากทำให้แล้วไว ๆ ไม่อยากให้คนมาเห็น เพราะอีกอย่างหนึ่ง อีกหนึ่งฤดู เราก็ปฏิบัติธรรม ต้องการความสงบ ใคร ๆ ก็มาอยู่ ต้องการปฏิบัติธรรม อันนี้ก็รู้อยู่ อยากจะเอาให้เต็มที่

แต่ว่างาน ถ้าเราทำช่วงนี้มีประโยชน์ แล้วก็ประหยัดด้วย แรงงานก็หาง่าย แล้วคนในบ้านก็อดงาน หางานไม่มี ขาดแคลนมาก ถ้าเราใช้ปัจจัยในช่วงนี้ หนึ่งเราได้งาน สองชาวบ้านก็ได้เงินได้ทองไปซื้อข้าวซื้อของ แต่ถ้าหลังจากออกพรรษาแล้ว พฤศจิกา ธันวา มกราไม่มีทางที่ทำอะไรได้ ชาวบ้านตัดอ้อย ขุดมัน เราจะเรียกอย่างไรไม่มีใครมา เพราะงานเขาดีกว่า ตัดอ้อยวันหนึ่งได้สองร้อยถึงสามร้อยบาท ขุดมันวันหนึ่งได้เป็นสองร้อยถึงสามร้อยบาท เราจะมาจ้างวันละร้อยสองร้อย มันก็ไม่มีทางแล้ว เพราะฉะนั้น ช่วงนี้หลวงพ่อก็คิดหน้าคิดหลัง แล้วก็มีคนเอาเงินมาให้ ยังไม่ได้ใช้เงินบัญชีของวัด เบิกมาแล้วแต่ยังไม่ได้ใช้ ยังเอาไว้กับผู้ใหญ่บ้าน ตอนนี้ก็เรียกว่าหมดแรงไปบ้าง ก็อยากจะหยุดสักหน่อย จะให้ผู้ใหญ่บ้านมาดำเนินงานแทน การใช้จ่ายเงินทอง นี่ละมันเป็นเรื่องน่าอาย การก่อสร้าง แต่ว่ามันจำเป็นบางอย่างก็จะทำให้มันเสร็จไวๆ แต่ว่าถึงวันที่ยี่สิบนี่ ทางบุรีรัมย์จะมาแล้ว ถ้าฝนตกอยู่นี่ ก็ยังไม่มีที่อยู่อาศัยอีกแหละ วันข้าวสารทเราจะอยู่ได้อย่างไร ก็พยายามทำอยู่ แต่ถ้าดินทรุดก็คงมาไถไม่ได้ กำลังจะให้ชาวบ้านมาขนดินเข้า อาจใช้เงินมากกว่า แต่ชาวบ้านก็ได้เงิน ก็มีประโยชน์ พอดีหลายคนให้ปัจจัย ก็เลยมีประโยชน์มากช่วงนี้นะ ชาวบ้านก็ได้เงินไปซื้อข้าวซื้อปลา อาหารการกิน นี่ก็มีประชุม หลวงพ่อก็หมดแรงเหมือนกันนะ กลับมาก็อาบน้ำ นอนในรถเลยได้หลายวันแล้ว ไปไม่ถึงกุฏิเลย หลับมาถึงตอนเย็นก็นอนในรถ หลับตื่นเดียวสาดส่อง ตื่นขึ้นมา ลืมตาขึ้นมา เห็น "คุณสะอาด" จุดไฟทำครัว ส่องไฟฉายดูนาฬิกา อ้าว ! มันตีสี่กว่าแล้ว มันก็หมดแรงเหมือนกันนะ คนปูนนี้เหมือนกับเด็ก มาดูแล้วตัวเองเหมือนเด็กต้องการพักผ่อน เด็กถ้ามันได้นอน มันก็มีเนื้อมีหนังขึ้นมา ถ้าเด็กคนไหนไม่ได้นอนนี่ มันก็ไม่เจริญ อายุแก่นี่ก็กลายมาเป็นเด็กอีกละ อยากนอน อยากพักผ่อน แต่ว่าไม่ใช่พักตะพืดตะพือ แต่กลางคืนต้องได้นอน นอนดึกไม่ได้ อายุแก่มาก ควรนอนตั้งแต่หัวค่ำ ถ้านอนดึกละไม่ดี

ฉะนั้น ทำอะไรก็อย่ามาจับผิดจับถูกกับหลวงพ่อนะ เอาแบบอย่างคำพูด อย่ามาเอาแบบอันอื่นตอนนี้ ให้ฟังคำพูดเอา **แฮ้งคาบแก้ว แสนสิกุยสิตามช้าง** ให้จับเอาแก้ว อันที่แฮ้งคาบมา เข้าใจไหมคุณสะอาด อีแร้งมันตัวรุกรุ่ย กลิ่นฉาบฉุย กลิ่นคลุ้ง แต่ฟุ้งด้วยคุณธรรม ไม่กินสัตว์ ไม่ฆ่าสัตว์ กินแต่ของที่มันตาย จิตมุ่งพระนิพพาน ไม่เบียดเบียนใครเพราะฉะนั้น การเอาอย่าง คาบแก้ว เอาแก้วอย่าไปเอาแร้ง เอาคำพูด เอาไปทำ บางทีก็ไม่ได้มาทำวัตรด้วย บางทีมันก็หมดเรี่ยวหมดแรง เอาไว้ใช้งานไปนาน ๆ จะโหมเกินไปก็ไม่ดีต้องรู้จักใช้งาน ต้องรู้จักตัวเอง ไม่ใช่ขี้เกียจ ความขี้เกียจนี่ไม่มีแล้วในชีวิตนี้ ความเบื่อหน่ายก็

ไม่มี มันมีแต่พลังงานที่จะต้องใช้มัน ความขี้เกียจ ความย่อหย่อนในธรรมวินัยไม่มี นอนอยู่ก็ยังมีธรรมวินัยอยู่ กัดฟันสู้ นอนกัดอยู่ตลอดเวลา เรานอนอยู่ก็ไม่ใช่ไม่สู้ ไม่ใช่ขี้แพ้ พยายามที่จะมุ่งในการศึกษาปฏิบัติธรรมอยู่

ฉะนั้น พวกเราก็ต้องพยายามคิดดี ๆ ทำดี ๆ อย่าไปมองหน้ามองหลัง คนโน้นเป็นอย่างนั้น คนนั้นเป็นอย่างนี้ ต่อไปนี้เขาจะให้หยุดแล้ว เจ้าอาวาสแก่แล้วเขาจะให้เปลี่ยน กำลังจะมอบให้คนโน้นคนนี้ไป ให้เป็นอิสระ ไม่ใช่จะบริหารอะไรได้ทุกอย่าง คนแก่ต้องอาศัยพวกเรา เหมือนสมัยก่อนโน้น หลวงพ่อเทียนอายุแก่ลง เราเสนอตัวเราทันที คิดไว้ทันที หลวงพ่อเทียนไม่ได้บอก เราคิดเอง คิดว่าเราละ หลวงพ่อเทียนแก่แล้ว ทำอะไรไม่ได้ เราละคนหนึ่งที่ต้องทำแทนหลวงพ่อ เหมือนกับไก่ ไก่นี่ ถ้าไม่มีตัวจ่าฝูงขัน ตัวน้อย ๆ ก็หัดขันขึ้นมา เห็นไก่ผมไหม ไก่จ่าหัวหน้ามันตายไป

บทที่ ๒๒ มาหันหน้าสู่ประตูมรรคผล

วันที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๔๔

ฟังธรรม หลวงพ่อเป็นคนพูด ท่านทั้งหลายเป็นผู้ฟัง มีผู้ฟังมีผู้พูดเป็นการจรรโลงพระศาสนา ได้ยินแล้วก็เอาไปทำดู เอาไปสัมผัส เอาไปประกอบ เอาไปสร้าง ไม่ใช่เอาไปจำเอา การจำเอา ไม่ใช่เรื่องมรรคเรื่องผล เอาไปทำ มรรคผลเกิด บุญเกิด กุศลเกิด ถ้าเราไม่ทำอย่างนี้ อย่างนี้ก็เกิดขึ้นไม่ได้ การปฏิบัติอันเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา พุทธบริษัทยังไม่เข้าใจเท่าไร ยังน้อยอยู่ ยังไม่เข้าสายตรง ยังเดินคดโค้ง ยังช้าอยู่ ฝรั่งเข้ามาที่นี่สองปีก่อนพอมาพบหลวงพ่อ เขาพูดว่าให้หลวงพ่อสอนผม สอนเรื่องพระพุทธเจ้าตรัสรู้ พระองค์ทำอย่างไร ให้สอนเรื่องนี้เรื่องเดียว แล้วอีกสิบปีก่อนนั้น ไปสอนธรรมที่หาดใหญ่ มีฝรั่งคนหนึ่งเขาพูดว่า หลวงพ่อไม่ต้องสอนผม จะให้ผมทำอย่างไรให้บอกมาเดี๋ยวนี้ ก็พาเขายกมือสร้างจังหวะ เดินจงกรม นี่คือพูดให้ทำ ไม่ได้พูดให้จำ เป็นการบอกต่อ ปากต่อปาก บอกแล้วทำทันที คำบอกคำพูดเป็นการสัมผัสได้ทันที เป็นการรู้สึกตัว พอบอกปั๊บเขาก็สัมผัสได้เป็นเรื่องที่ตรงกัน

แต่นี่ บางทีมาพบหลวงพ่อขอน้ำมนต์ โค้งไปแล้ว ไปไกลแล้ว มาขอดูหมอ ขอเลขโค้งไปแล้ว อย่าไปโค้ง มาตรง ๆ มาหันหน้าสู่ประตูมรรคผล นิพพาน ประตูอยู่ตรงการกระทำตรงการเจริญสติ ประตูแห่งมรรคผลนิพพาน ถ้าตัวหลง ก็ประตูแห่งอบายภูมิ เพื่อไม่ต้องเสียเวลา นี้เป็นการศึกษาอันสูงสุด ชั้นอุดมภาวนา เป็นชั้นอันอุดม ภาวนา ก็คือขยันรู้ ให้รู้สึกตัวมาก ๆ มันค่อยกระจ่าง ค่อยแก้ไขไปในตัวเสร็จ แม้ว่ามันจะมีความหลง ถ้ามีความรู้ ความหลงก็หมดไปในตัว เปลี่ยนไปในตัว พอเรามีความรู้ มีโอกาสดูแลตัวเอง เราจะเห็นจริง ๆ

เช่น เรามีสติดูกายเคลื่อนไหวไปมา เหมือนกับหันหน้ามาดูเรา หน้าของเรามีสองหน้าหน้าเนื้อ มีสองหู มีสองตา มีจมูก มีปาก แต่หน้าในคือภาวะที่รู้สึกตัว คือ หน้าใน หน้าตาอันใน จะเห็นมรรคผล นิพพาน หน้าเนื้อไม่เห็น รูป รส กลิ่น เสียง ไม่รู้ หน้าในเห็นได้กระทั่ง ศีล เห็นสมาธิ เห็นปัญญา ได้เห็นทั้งบุญทั้งบาป เห็นแล้วมันละได้ มีได้ เช่น เห็นบาปก็ละบาปได้ เห็นบุญก็มีบุญได้ เห็นสวรรค์ก็มีสวรรค์ได้ เห็นนิพพานก็มีนิพพานได้ หน้าในมันจะหันมามองตัวเรา มองกายให้เห็นกาย ไม่ต้องเกี่ยวกับตา ไม่ต้องเกี่ยวกับสมอง มาดูซื่อ ๆ ตรง ๆ ให้เห็นกายเคลื่อนไหว เมื่อดูกายก็เห็นกาย เมื่อดูกายก็ตอบกาย สิ่งไหนที่เกิดขึ้นกับกาย มันจะตอบมันจะเฉลยไปเรื่อย ๆ มันก็จะบอกว่าสักแต่ว่ากาย ดูจริง ๆ มันจะบอก

ยกมือเคลื่อนไหว เคลื่อนไหวอยู่นี่มันเป็นกาย มันเป็นรูป มันลึกเข้าไปอีก ถ้าเป็นกายมันก็ธรรมดา เกิดคับแคบ มองเห็นเป็นรูป พอเห็นเป็นรูปก็แตกฉาน ทะลุทะลวง รูปก็สักว่ารูป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา ไปไกลละ ผ่านละ รูปคืนไปทางหลัง ไม่รี ๆ ขวาง ๆ ถ้าตอบอย่างนี้ มันก็คืนไปทางหลังทันที มันไม่อยู่ตรงหน้าเรา เหมือนเราแบกของบนบ่า

เห็นเวทนา แต่ก่อนเราไม่เห็น อิริยาบถปิดเอาไว้ อันเดียวกัน เราสร้างจังหวะเป็นอิริยาบถ อิริยาบถแต่ก่อนมี แต่ว่าเราปิด ทำให้เราไม่เห็นเวทนา พอนั่งไป นั่งไป เวทนามันเกิด เวทนาคือสุขคือทุกข์ มันเกิดอยู่ที่กาย มันเกิดอยู่ที่จิต เวทนามาบอกทั้งสองอัน เวทนาเกี่ยวกับกาย เวทนาเกี่ยวกับจิต เราก็เห็น การเห็นกับการเป็นมันก็เป็นคนละอัน มันปวด มันเมื่อย มันสุข มันทุกข์ เราก็รู้เวทนา ดูให้มันกระจ่าง เพราะเราดูกาย เราก็เห็นสติอยู่ในกาย

ความคิดมันก็เห็น เพราะมันเป็นรูปเป็นนาม มันเป็นของรูป มันเป็นของนาม เราจึงเคลื่อนไหวได้ ของที่มันมีรูปมีนาม มันเคลื่อนไหวเป็น มันสุขมันทุกข์เป็น ความสุขความทุกข์ที่เกิดกับกายกับใจ ภาษาศาสนาเรียกว่าเวทนา ภาษาบ้านเราเรียกว่าสุข ว่าทุกข์ ถ้าเป็นสุขถ้าเป็นทุกข์ ก็หมดตัว เป็นผู้สุขเป็นผู้ทุกข์ ก็หมดตัว แต่ก่อนมันไปทางนั้น พอเรามาดูเห็นเป็นเวทนา มันก็ได้คำตอบ เวทนาก็สักว่าเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา ใครตอบ เราตอบเอง พระพุทธเจ้าตอบไว้ แต่เราไม่เห็น เราก็ตอบไม่ลงตัว ถ้าเราเห็นมันลงตัว กายก็สักว่ากาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา เรียนมาตั้งแต่อายุสิบสี่สิบห้าปี จำได้ แต่ว่าไม่เห็นความจริง รู้เห็นก่อน มันจึงพูดออกมา มันผ่านไปแล้ว มันหลุดแล้ว จึงพูดออกมา เหมือนว่าเข้าถึงพระรัตนตรัยแล้ว จึงมาพูดทีหลังว่า **พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ** ข้าพเจ้าขอถือพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ ข้าพเจ้าอาศัยพระพุทธเจ้าเป็นสรณะแล้ว ข้าพเจ้าจึงพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

คำพูดที่ว่า **กายานุปัสสนา** มันเห็นกระจ่างแล้วจึงมาพูดทีหลัง คำถูกต้อง เวทนาก็สักว่าเวทนา มันเป็นคำถูกต้อง มันหลุดแล้ว มันพ้น มันเห็นจริง ๆ เห็นแล้วก็ตอบได้แล้ว ตอบเวทนาได้ ไม่เป็นตัวเป็นตน แต่ก่อนมันเป็นตัวเป็นตน มันเป็นสุขมันเป็นทุกข์ เป็นผู้สุขเป็นผู้ทุกข์ มันไม่ได้ตอบ บัดนี้มันเห็น เห็นแล้วตอบได้ ผ่านได้ เฉลยแล้ว ไม่ขวาง กักเราไม่ได้ เวทนาก็กักเราไม่ได้ กายก็กักเราไม่ได้

แต่ก่อนมันหนักอึ้งมืดตื้อ ผู้ที่ทำใหม่ ๆ มันหนักอึ้ง อะไร ๆ ก็หนัก อะไรก็มีแต่โจทย์ซัดเข้ามา ซัดเข้ามา เหมือนเราไปเรียนหนังสือ ถ้ามีโจทย์ก็ดี จะได้ศึกษา พัฒนา ได้ย่อยได้แยก ลองดู จะได้ศึกษา พัฒนา ย่อยแยก กล้าเข้าไปแยก กล้าเข้าไปเขียน เขียนได้ เรา

ก็เขียนลงไปเป็นรูปธรรม คำเขียนเป็นคำตอบภาษาเรียนโลก ๆ ภาวะที่ตอบเป็นภาวะที่ดูที่เห็น อย่าปฏิเสธอาการต่าง ๆ ปรากฏการณ์ต่าง ๆ มันดี มันทะลักเข้ามาให้เราเห็น ถ้าเราดู มีอะไรหลายอย่าง แปดหมื่นสี่พันอย่าง เกิดขึ้นกับกายกับใจ เห็นกายเป็นเวทนา เห็นจิตสักว่าจิต ก็ผลุบ ๆ โผล่ ๆ อยู่นั่น เราก็เห็น จิตที่มันคิด ไม่มีใครที่ไม่เห็นความคิด ถ้าเราภาวนาตามหลักของสติปัฏฐานสูตร

เจ้าวุ่นวายสี่อย่าง ถ้าเราไม่ดูจริงๆ ความคิดทำให้เราวุ่นวาย ถ้าเราดูจริง ๆ มันสนุกเห็นของจริง ตัวคิดมันหลุดมา เกิดขึ้นโดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ ภาษาหลวงพ่อพูดเรียกว่าตัวลักคิด ไอ้ตัวลักคิดก็ชื่อไปอีกอันหนึ่ง ตัวสังขารก็ชื่ออีกอันหนึ่ง ก็ตัวสมุทัย เหตุของมัน มันผุดขึ้นโผล่ขึ้นตรงนี้ พอมันคิดขึ้นมา เราก็หลายเรื่อง แต่ดูเข้าจริง ๆ ก็เรื่องเดียว มันคือคิด คือจิตคือคิดนั่นเอง ไม่ใช่ตัวว่าตนที่ไหน เราไม่รู้ก็เป็นตัวเป็นตนไปเลย อย่างความชอบความไม่ชอบ ความพอใจ ไม่พอใจ กลายเป็นอารมณ์ กิเลสตัณหา เป็นความโกรธ ความโลภความหลง ความรักความชัง ไปไกล ตัวคิดตัวเดียว พอเรามีสติแหลมคมเข้าไป ดูเข้าไป มันก็แค่นั้น แค่จิตแค่ความคิด ไม่มีตัวไม่มีตน ไม่ใหญ่โต เหมือนกับยุง ถ้าเราไม่รู้ ใหญ่โตเท่ากับมหาสมุทร ยิ่งใหญ่ เราไม่มีทางสู้ได้ ยุงเรายังเอามือไปไล่ แต่การเกี่ยวข้องกับความคิดเพียงแต่ตัวดู ตัวรู้สึกตัว เท่านั้น มันก็แค่นั้น เราก็จึงเห็น จิตก็สักว่าจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา

ขอให้เราได้เจริญสติ สิ่งเหล่านี้จะผ่านหน้าใน ตาในอยู่ตลอดเวลา เราเป็นนักศึกษาแล้ว เราต้องดู มันเกิดอะไรขึ้น ดูให้มันกระจ่างแจ้ง ตัวรู้สึกตัวทำให้เกิดความแจ้ง ทำให้เกิดแสงสว่าง เป็น **นัตถิ ปัญญาสมา อาภา** แสงสว่างเสมอด้วยปัญญาไม่มี กระจ่าง เห็นจิต เมื่อเห็นจิตก็เห็นธรรม ธรรมเกิดขึ้นกับจิตเป็นกุศล เกิดขึ้นกับจิตเป็นอกุศล เป็นความฉลาด มีเหมือนกัน ความฉลาดเคยช่วยเรามา แต่เราไม่ให้โอกาสเท่าไร ความโง่หลงงมงายก็เกิดขึ้นกับเรา บางทีเราให้โอกาสกับความหลง ความโง่ มากเกินไป

บัดนี้ เราพยายามที่จะดูจะเห็น แต่ความที่เป็นกุศล เป็นอกุศล ธรรมที่เป็นฝ่ายบวกฝ่ายลบ มีแต่เดิม เราไม่รู้ พอเรามาดูก็เห็น เห็นแจ้งจนชี้ได้ เอาไปเอามาก็คือธรรม เป็นธรรมเป็นสภาวธรรม ธรรมอันหนึ่งก็ ธอ รอ รอ มอ ที่เป็นกุศล อกุศล ทำอันหนึ่งก็คือ ท.ทหาร สระอำ มันทำดีมันทำชั่ว ธรรมเป็นธรรมชาติที่มีอยู่ในรูปในนาม ในกายในใจที่เราเห็นอยู่ เห็นไปเห็นมา ก็เห็นแค่เป็นรูปเป็นนาม เวทนาก็ดี จิตก็ดี ธรรมก็ดี กายก็ดี มันก็สรุปให้เป็นรูปเป็นนาม เป็นรูปธรรม นามธรรม ธรรมมันเกิดขึ้นที่รูปที่นาม ทำดี ทำชั่ว มันก็

เป็นเรื่องรูปเรื่องนาม รูปนามมันทำดี ผลมันก็ดี ถ้ารูปนามทำไม่ดี ผลก็ไม่ดี ผลก็เป็นบาป เป็นนรก เป็นเปรต เป็นอสูรกาย เป็นสัตว์เดรัจฉาน ถ้ารูปนามมันทำดี มีสติอยู่ ก็เป็นกุศล กลายเป็นศีล สมาธิ ปัญญา มันก็อาศัยการกระทำแท้ ๆ เราทำนี่ กรรมฐานเป็นสิ่งจำแนกผลของการกระทำ ก็มีการทำชั่ว ผลของการทำชั่ว ความชั่วมันก็เกิด การทำดี ผลของการทำดีมันก็เกิด นี่เรียกว่ารูปธรรม

เราเจริญสติอยู่นี่ มันทำดี คิดก็ไม่ได้คิดไปไหน ไม่ได้ด่าใคร ไม่ได้ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ไม่ได้ประพฤติผิดทางกาย ทางวาจา ทางจิต เพราะมีสติดูแลอยู่ เราก็อุ่นใจ การเจริญสติ มีความอบอุ่นใจ มีการกระทำที่ดีและควบคุมได้ เหมือนเราดูแลตัวเรา มันควบคุมตัวเราได้ในทางที่จะเกิดบาป แม้นว่าจะเป็นอายตนะถึงสิบสองทาง มีตา มีหู มีจมูก มีลิ้น มีกาย มีใจ มีรูป มีรส มีกลิ่น มีเสียง มีโผฏฐัพพะ มีอารมณ์ มันควบคุมได้ แต่คล้ายกับว่า มันมีประตูตั้งหกประตู สิบสองประตู มันควบคุมได้เพราะเราทำถูก เพราะกรรม การกระทำเท่านี้

เหมือนเรามีสติดูแลกาย ดูแลใจ มันก็เป็นการรักษาศีล เป็นการสร้างสมาธิ เป็นการสร้างปัญญา พอเห็นเป็นรูปเป็นนาม มันแตกฉานพอสมควร มั่นใจพอสมควร ชีวิตมั่นคงกว่าเก่า ชีวิตอยู่ในกำมือของเรา แต่ก่อนไม่มั่นใจเลย ไม่รู้จะเป็นอย่างไร พอมารู้จักรูปธรรมนามธรรม มันมั่นใจ มันอยู่ในกำมือของเรา เราดูมันอยู่ เราดูแลอยู่ รูปก็บอก นามก็บอก พอจับหลักตัวนี้ได้ สิ่งต่าง ๆ มันเกิดขึ้นที่รูปที่นาม สติเห็นหมด ผ่านดวงตาแห่งสติ ดวงตาแห่งสติมันรอบ ไม่เหมือนไฟฉาย แสงไฟฉายไปทางเดียว แสงสว่างแห่งสติปัญญามันรอบ รู้รอบ ๆ สิ่งใดที่เกิดขึ้นกับรูปกับนาม มันรู้หมด จะเป็นสุขเป็นทุกข์ ตัวสติ ตัวรู้สึกตัวเข้าไปรู้หมด ก็เลยเป็นทวาร เป็นนายทวารบาล ความรู้สึกตัวที่เราสร้าง กลายเป็นใหญ่ เมื่อใหญ่ก็เด่น เมื่อเด่นก็มีอำนาจ มีอำนาจมากขึ้นๆ ก็เป็นธรรม ความเป็นธรรมก็เกิดขึ้น สิ่งไหนมีอำนาจ อำนาจจากความเป็นธรรม

เราปฏิบัติธรรม มันก็เป็นความเป็นธรรม เราไม่ปฏิบัติธรรม มันก็ไม่มีความเป็นธรรม เห็นรูปธรรมเห็นนามธรรม เห็นรูปที่เป็นทุกข์ เห็นนามที่เป็นทุกข์ไปแล้ว แตกฉานไปเรื่อย ๆ ตามไปเหมือนกับคุณหมอพบเชื้อโรคอยู่ในกาย ก็ตามสมมุติฐานของโรค ให้การรักษาตามอาการไปเรื่อย ๆ จนโรคหาย การรักษาโรคของรูป โรคของนาม โรคของรูปก็เป็นตัวเชื้อโรคเป็นอันหนึ่ง โรคของรูปที่เป็นรูป เช่น ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ความร้อน ความหนาว ความปวด ความเมื่อย มันไม่เกี่ยวกับยา มันเกี่ยวกับปัญญาเห็นแจ้ง เห็นความไม่เที่ยงของรูป เห็นความทุกข์ของรูป เห็นความไม่ใช่ตัวตนของรูป รูปมันเป็นรูป มันเป็นโลกของเขา มันเป็น

ธรรมชาติของเขา ถ้าเราไปยุ่งกับมันไม่เป็น มันก็ทำให้เราเจ็บปวด ถ้าเรายุ่งกับเขาเป็น เกี่ยวข้องกับเขาเป็น มันก็เป็นปัญญา เช่น เวทนาอย่างนี้ เวทนาคือสุขคือทุกข์อย่างนี้ แต่ก่อนเรามาเป็นสุข แต่ก่อนเรามาเป็นทุกข์ มันก็เจ็บเนื้อเจ็บตัวไป แต่พอมาเห็นแล้ว มันก็กลายเป็นปัญญาไป เห็นเวทนาก็เป็นปัญญา เห็นสุขก็เป็นปัญญา เห็นทุกข์ก็เป็นปัญญา โรคของกาย เห็นอะไรก็เป็นปัญญา เปลี่ยนมาเป็นปัญญา เป็นปัญญารู้แจ้ง ทะลุทะลวง ตัวปัญญาที่เกิดจากภาวนา

การศึกษาทำให้ไม่จน คนทุกข์คือคนจน คนโกรธคือคนจน แต่ถ้าเราไม่จนคือปัญญา มันเห็น เห็นก็ อืม ! เท่านั้นแหละ รู้แจ้งความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่ใช่ตัวตน เป็นเวทนาก็รู้แล้ว ความคิดก็รู้แล้ว กายก็รู้ ธรรมก็รู้ ที่เป็นกุศลอันใดรู้ ที่เป็นอกุศลอันใดรู้ ตัวอกุศลนี่ละได้ ตัวกุศลนี่มีได้ ลองสัมผัสดู มันเห็น มันเกิดอยู่ตรงนี้ เราจะละบาป ก็เห็น เกิดอยู่ที่กองรูปกองนาม ตัวพุทธศาสนาก็เป็นเรื่องของรูปของนาม ศาสนาจะเจริญก็คือรูปนามเจริญ มันละชั่วทำดี เรามีสติอยู่นี่ เราไม่หลงอยู่นี่ เราทำดี มีสติก็ทำความดี มีสติก็ละความชั่ว มีสติ จิตก็ไม่ได้ปรุงแต่งไปไหน พอทำไปทำมา มันก็สะดวกในการกระทำของเรา ทำเท่านี้มันไปปานนั้นนะ มันศึกษาถึงปานนั้น ทะลุทะลวงไปไกล ควบคุม สร้างเสริม ความรู้สึกตัวมันพัฒนา ตั้งต้นก็รู้สึกตัว ท่ามกลางคือรู้สึกตัว เอาไปเอามาถึงที่สุดคือความรู้สึกตัว

เห็นกาย กายก็เห็นอยู่ตลอดเวลา เห็นเท่าไรก็เป็นปัญญา เป็นของประดับ เป็นบทเรียน เป็นประสบการณ์ เช่น เห็นความคิดตั้งแต่ต้น ๆ ตั้งแต่สามสิบปีก่อน ก็คือความคิด ตัวคิดตัวนี้ บางทีมันก็จบ ตัวลักคิดตัวนี้ ที่จบคือเห็นความคิด เหมือนเราเห็นโรค เห็นเชื้อโรค คุณหมอตรวจเห็นเชื้อโรค ที่จบลงก็โรคมันหาย เพราะเราเกี่ยวข้องกับโรค ถ้ามีโรคก็ไม่พ้นจากโรค โรคความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย มันก็เห็นได้ สิ่งที่เป็นรูป ความแก่ สิ่งที่เป็นนาม เราก็ควบคุมมันได้ การเกิดทุกคราวเป็นทุกข์ร่ำไป

เหมือนพระพุทธเจ้าว่า เรารู้จักเจ้าเสียแล้ว แต่ก่อนเราวิ่งไปกับเจ้า วิ่งไปกับความคิด ความคิดเป็นใหญ่ หลายภพ หลายชาติ ตัวหลง แต่ก่อนวิ่งไปกับความคิด เรียกว่าสังขาร บัดนี้เรารู้จักเจ้าเสียแล้ว โครงเรือนทั้งหมดของเจ้าเราหักเสียแล้ว ยอดเรือนเราก็รื้อเสียแล้ว จิตของเราถึงแล้วที่สภาพอะไรปรุงแต่งไม่ได้อีกต่อไป ที่จบลงก็จบลงที่นี่ ถ้าไม่มีจิต ไม่มีรูป ไม่มีนาม ก็ไม่มีประโยชน์ เรามีรูปธรรม มีนามธรรม ก็จะทำให้เราเกิดปัญญา แต่ถ้าเราไม่ศึกษาก็เกิดความหลง โง่งมงายตั้งแต่เกิดจนตาย เหมือนกับเกิดกับรูปตายกับรูป เกิดกับนามตายกับนาม เกิดกับรูปพ้นรูป เกิดกับนามพ้นนาม เอามาเป็นประโยชน์เหมือนกับพ่วงแพ เอามา

ขี่เพื่อข้ามฟาก ถ้าไม่มีแพเราก็ขี่ไม่ได้ เราก็ใช้ประโยชน์ไม่ได้ ข้ามฟากไม่ได้ ฝั่งโน้นคือมรรคผลนิพพาน รูปนามเป็นพ่วงแพ เราก็ขี่ข้ามไป ไม่ใช่เอาพ่วงแพมาประดับประดา มาอวดอ้างกัน มาหลงพ่วงแพ ไม่ได้ขี่เลย บางทีก็แบกเสียด้วย ไม่ได้ใช้อะไรเลย

เรามายกมือสร้างจังหวะ เดินจงกรม เรามาใช้พ่วงแพ มาใช้รูปใช้นาม เหมือนกับขี่มันไป ใช้มันไป เราขี่มัน เห็นกายก็ขี่กาย เห็นเวทนาก็ขี่บนเวทนา ถ้ากายมันวิ่งเราก็ขี่บนบ่า เราเห็นทุกข์เราก็ขี่คอตัวทุกข์ไป เห็นสุขเราขี่คอตัวสุขไว้ ภาวะที่เห็นมันสูง ภาวะที่เป็นมันต่ำต้อย ถ้าเป็นผู้สุข ต่ำแล้ว ถ้าเห็นมันสุขนี่สูงขึ้นบ่า ความสุขก็ทับถมไม่ได้ เราขี่ขึ้นบ่า เหมือนคนวิ่งแข่งกัน ถ้าเราขี่บ่าขี่คอคนที่วิ่ง มันวิ่งไปทางไหน เราก็ไปทางนั้น แต่ว่าไม่ได้เหนื่อยสักหน่อย ไม่ได้สุข ไม่ได้ทุกข์ เห็นสุขเห็นทุกข์ เห็นมันโกรธ เห็นมันร้อน เห็นมันหนาว นี่ชั้นเชิงของผู้ปฏิบัติ ถ้าเข้าถึงสภาพแบบนี้ มันก็เข้าถึงง่าย ๆ

เริ่มตั้งแต่ดูกาย เห็นกาย กายนี่ก็สักว่ากาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา เราขี่คอมันแล้ว เรากำลังจะขึ้น ให้เราตั้งต้นให้ดี การปฏิบัติธรรม อยู่ตรงนี้แน่นอน อยู่ตรงที่กายเคลื่อนไหวนี่แหละ ใส่ใจลงไป เพิ่มสติลงไป อย่าไปเพิ่มความสุข อย่าไปเพิ่มความทุกข์

อย่าไปด่วนเอาเหตุเอาผล อย่าไปด่วนตัดสิน เอาความชอบความไม่ชอบ มันเป็นทิฐิของตน ถ้าเอาทิฐิของตนไปเฉลยทุกอย่าง มันไปไม่ได้ มันตัน ถ้าปล่อยมันเป็นธรรมชาติให้มันเห็น ให้มันเห็นจริงๆ เห็นกาย ลืมตาให้มัน ทะลุทะลวง อย่าไปหลับ บางทีเดินจงกรมไปชนเวทนา ถ้าเป็นแล้ว ชนหน้าผาก ไปไม่ได้ เป็นผู้สุข เป็นผู้ทุกข์ เป็นผู้ชอบ ไม่ชอบ อย่างนั้นไปไม่ได้ ถ้าเป็นด่าน ถูกกักแล้ว สี่ด่าน มันกักเรา กายก็กักเรา เวทนาก็กักเรา ความคิด จิตใจที่คิดก็กักเรา ทำไปทำมา เกิดการหอบกระเป๋ากลับบ้าน เจ้าวุ่นวายสี่อย่าง มันกักขัง ไปไม่ได้

บทที่ ๒๓ มรรคผลอยู่ในกำมือเรา

วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๔๔

พวกเรามาปฏิบัติธรรม รักษาศีล ปฏิบัติธรรมคืออย่างไร รักษาศีลคืออย่างไร หลวงพ่อพอที่จะรู้ทิศรู้ทาง เกี่ยวกับการทำบุญรักษาศีล หรือว่ารอยบาท โดยเฉพาะวิธีการปฏิบัติธรรมเป็นศิลปะของการใช้ชีวิต ถ้าเราไม่รู้ศิลปะ ชีวิตเราก็มีแต่ภัย มีอันตรายหลายอย่าง ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความรักความชัง ความสุข ความทุกข์ กิเลสตัณหา ความยินดี ความยินร้าย มันจะทำให้เกิดปัญหา ต่อชีวิตเรา เกิดกับตัวเรายังไม่พอ อาจเกิดผลกระทบต่อคนอื่น สิ่งอื่น วัตถุอื่น เช่น ความโกรธ เราโกรธคนเดียวก็ยังพอไหว ถ้าเราโกรธแล้ว เราไปด่าไปว่าเขา ไปฆ่า ไปทะเลาะวิวาท สร้างปัญหา ทำลายบรรยากาศ สิ่งแวดล้อม ความโกรธไม่ใช่เฉพาะตัวเรา มันไปไกล เบียดเบียนตนเองยังไม่พอ ต้องเบียดเบียนคนอื่น วัตถุอื่น

นี่เราจะต้องให้มันโกรธจนตายหรือ ให้มันทุกข์จนตายหรือ เราไม่มีทางที่จะไม่โกรธหรือ เราจะไม่มีทางที่จะไม่ทุกข์หรือ แค่นี้ยังสู้ไม่ได้ เรามีความเก่งกล้าเรื่องอันใด การมาเก่งเรื่องนี้ การปฏิบัติธรรม ทำให้เก่งเรื่องอย่างนี้ การชนะตนเอง พระพุทธเจ้าสรรเสริญ **อัตตา อเวชิตัง เสยโย "ชนะตนเองนั้นประเสริฐ ชนะคนอื่นร้อยที ไม่เท่าชนะตนครั้งเดียว"** ก็คือเราต้องมาปฏิบัติธรรม มันจะพิชิตสิ่งเหล่านี้ได้ ถ้าหลวงพ่อพูดก็ *"ไม่ประสาเลย กิเลสตัณหา ความโกรธ ความโลภ ความหลง ไม่ประสีประสาอะไร"* ทุกชีวิตสามารถทำได้ สิ่งที่หลวงพ่อพูด เป็นการพูดให้มีการกระทำ ไม่ใช่พูดให้คิดหรือจำ

โดยเฉพาะตัวปฏิบัติ ตัวปฏิบัติคือการเจริญสติ การเจริญสติคือเอากาย ทุกคนมีกายเคลื่อนไหว เป็นทั้งนั้น ยืน เดิน นั่ง นอน หายใจ อิริยาบถต่าง ๆ เหล่านี้ เรามาเพิ่มธรรมเพิ่มความรู้สึกเข้าไป ยิ่งพวกเรามีรูปแบบของการเจริญสติ ยิ่งดี รูปแบบของพระพุทธเจ้าตรัสไว้ก่อนสองพันห้าร้อยสี่สิบสี่ปี ในพระสูตร พระองค์ตรัสไว้ว่า **"ภิกษุทั้งหลาย เธอจงมีสติดูกาย กายคืออะไร คือคู้ เหยียด เคลื่อนไหว คู้แขนเข้า เหยียดแขนออก นุ่งห่มจีวร มองซ้ายมองขวา หายใจเข้า หายใจออก เป็นสิ่งที่เราจะต้องมีสติได้ทั้งนั้น"** อย่างลมหายใจทุกคนก็มี เราก็มีเวลากันทุกคน แต่เราก็หายใจฟรี ๆ ไม่ได้เพิ่มความรู้สึกเข้าไป หายใจทิ้งไปเปล่า ๆ เดินก็เดินฟรี คู้เหยียดเคลื่อนไหวฟรี ๆ โดยไม่เอามาเป็นประโยชน์ ไม่เอามาประกอบ

บัดนี้ เราจึงมีวิธีมาประกอบ ฝึกหัดทำให้เป็น พอฝึกหัดเป็นไปแล้ว มันจะเป็นไปเองถ้าตัวรู้มีอยู่ ฝึกหัดจนมันรู้ไปกับกาย ส่วนไหนที่เป็นกายเอามาใช้เป็นความรู้ จนว่าสติมันติด

กับกาย จนว่าสติมันติดกับจิตใจ เรื่องของกายเรื่องของจิตใจเป็นเรื่องของสติ แต่ก่อนเรื่องของกายของจิตใจเป็นเรื่องของความหลง เอากายเอาจิตไปใช้ผิดประเภท ไปใช้เป็นความโกรธ ไปใช้เป็นความรัก ไปใช้เป็นความทุกข์ ไปใช้เป็นความหลง ไปทางโน้นซะ มันก็เลยผิดไป เราก็ต้องทุกข์กายทุกข์ใจ ทั้ง ๆ ที่มันไม่ใช่ เราใช้ผิดเฉย ๆ แต่ถ้าเรามาใช้เป็นความรู้สึกตัว ความรู้สึกตัวไปอยู่กับกายกับจิตใจ เราฝึก ถ้าไม่ฝึก ทำไม่เป็น จะไปใช้สมองก็ไม่ได้ ใครจะมีสมองดีขนาดไหน ถ้าไม่มีการกระทำมันก็ไม่ได้

ต้องมาเรียน ก.ไก่ กันทุกคน เอาสติไปไว้ที่กาย เจตนาเคลื่อนไหว ให้รู้สึกตัว พยายามเพิ่มเข้าไป ทำช้า ๆ พลิกมือขึ้นรู้สึก ยกมือขึ้นรู้สึก ใส่ความรู้สึกไปในกาย ถ้าไม่รู้อย่าเคลื่อนไหว หัดให้มันรู้ ลำนำลำดับเพิ่มเข้าไป ใส่ความรู้สึกเข้าไป มันมีอยู่ กายก็มีอยู่ พลิกมือตั้งไว้ ก็พลิกจริง ๆ มือก็มีจริง ๆ ไม่เอาของปลอมมาศึกษา เอาของจริงมาศึกษา เห็นก็เห็นของจริง ไม่ใช่ไปเอานิมิตอย่างอื่น มีมือ มือนี่เป็นรูป รูปของมือ ข้างซ้ายข้างขวาของเราก็เป็นสากลอยู่แล้ว สมมติบัญญัติ เราก็พลิกขึ้น รู้สึก ภาษาบ้านเราเรียกว่ารู้สึก ภาษาบาลีเรียกว่าสติ ภาษาอังกฤษก็ว่า aware ยกมือขึ้นก็ให้รู้จริง ๆ ใครเห็น คนอื่นเห็นก็ได้ ใครจะว่ามือข้างซ้ายของหลวงพ่อวางอยู่บนเข่า หลวงพ่อก็ไม่เชื่อ เพราะหลวงพ่อยกอยู่ มันหลอกกันไม่ได้ ตัวเราก็หลอกตัวเราไม่ได้ นี่คือของจริง ให้เห็นไปตามความเป็นจริงของกาย หัดให้สติอยู่กับความเป็นจริง กายก็เป็นความเป็นจริง ดูแลกันอยู่ สติดูแลกายอยู่ ให้กายอยู่กับความรู้สึกตัว สัมผัสเอามาต่อกัน เอามาประกอบ สติจะเกิดก็เพราะการประกอบ ประกอบเอา เหมือนพวกเราจะหัดเขียนต้องเอามือไปจับปากกา เขียนลงไป ก.ไก่ ข.ไข่ ถ้าไม่เขียน ไม่จับปากกา มันก็ทำไม่เป็น ก่อนเราดูหนังสือ ก.ไก่ เลข ๑ เลข ๒ อยู่กระดาน ก่อนจะเขียน ก.ไก่ เราดูกระดาน เขียนไปด้วย ตาดูไปด้วย บางทีก็วิ่งไปดูที่กระดานก่อนที่มาเขียน เดี๋ยวนี้ ก.ไก่ มันอยู่ที่ไหน มันไม่ใช่อยู่กระดานเหมือนเมื่อก่อน มันอยู่นี่ เราจะเขียน ก.ไก่ เรียกว่าให้ข้อมูล การสร้างความรู้สึกตัว เป็นการให้ข้อมูล ให้ข้อมูลที่สมบูรณ์ ทั้งกายทั้งจิตด้วย มันก็เป็นธรรมชาติ

ธรรมะคือธรรมชาติ เหมือนกับ ก.ไก่ ข.ไข่ มันก็ธรรมชาติ เดี๋ยวนี้มันอยู่นี่ ไม่ต้องไปคิดหา ก.ไก่ ไม่ต้องมีเหตุผล หาเหตุผล เราทำให้มันเป็น ความรู้สึกตัวก็เหมือนกัน ถ้าเราประกอบให้มีอยู่กับกาย เมื่อกายสัมผัสกับความรู้สึกตัว เมื่อจิตสัมผัสกับความรู้สึกตัว เมื่อจิตสัมผัสกับความหลง เมื่อกายสัมผัสกับความหลง มันจะต่างกัน ธรรมชาติมันบอก ความหลงกับความรู้สึกตัวมันเป็นอย่างไร ความหลงให้ความเป็นธรรมไหม ความรู้สึกตัวให้ความเป็นธรรมไหม เหมือนเราเขียนหนังสือนั่นแหละ อาจารย์ไพศาลเขาพิมพ์ดีด ตาก็ดู มือก็พิมพ์

พอผิดปั๊บ เขารู้ เขาก็ไม่หลง ทำไมเขารู้ว่ามันผิด เขาชำนิชำนาญ พอผิดปั๊บก็รู้ เหมือนหลวงพ่อทำหัตถกรรมจักสาน หลวงพ่อสานผิด หลวงพ่อก็รู้ พอรู้ก็ทำใหม่ แก้ใหม่ ถ้าผิดเราไม่แก้ เป็นไปไม่ได้ หัตถกรรมก็ดี การเขียนหนังสือก็ดี มันเป็นความถูกต้อง ผิดมันบอก ถูกมันบอก แต่ความโกรธมันไม่ถูกต้องเลย ความทุกข์ไม่ถูกต้องเลย ความหลงไม่ถูกต้องเลย

ความรู้สึกมีใครบอก ไม่มีใครบอก เป็นสัจธรรม รู้เอง หลวงพ่อจึงว่าพิชิตได้ พิชิตกับความโกรธ พิชิตกับความทุกข์ ความโลภ ความหลง พิชิตได้ทุกอย่างที่ไม่มีความเป็นธรรม สร้างสรรค์ได้ทุกอย่างที่มีความเป็นธรรม ความรู้สึกตัวเป็นธรรมทายาท เป็นศาสนทายาท เมื่อมีความรู้สึกตัว ก็มีความเป็นธรรมหลายอย่าง มีความเมตตา กรุณา ให้อภัย ไม่ถือสาหาเรื่อง เป็นไปในทางดับทุกข์ เป็นไปในทางสงบ เป็นไปเพื่อปรินิพพาน มันพิชิตความชั่ว สร้างบุญมีกุศล ฉลาดออกจากทุกข์ ไม่โง่หลงงมงาย ทำให้มันเป็น

หลวงพ่อไม่ได้พูดโดยคิด เคยทำมาแบบนี้ สัมผัสดูแล้ว ไม่ผิด ความหลงไม่ถูกต้อง ความไม่หลงถูกต้อง ความโกรธไม่ถูกต้อง ความไม่โกรธถูกต้อง ความทุกข์ไม่ถูกต้อง ความไม่ทุกข์ถูกต้องแน่นอน ต่อเมื่อมันทุกข์ ต่อเมื่อมันไม่ถูกต้อง ไปโกรธทำไม ไปทุกข์ทำไม ไม่ต้องไปอดสักหน่อย มันเป็นไปเอง สิ่งไหนที่ไม่ถูกต้อง ไม่มีใครไปทำ เพราะฉะนั้น เราจึงมาสร้างตัวรู้สึกตัว ไปทางพุทธะ เดินตามพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าก็พารอยพระบาทจนเกิดภาวะพุทธะ รู้ ตื่น เบิกบาน ไม่โง่หลงงมงาย

ตัวปฏิบัติ มาเอากายเป็นตำรา เอาจิตใจเป็นตำรา มีสติสัมผัสเป็นคู่กาย เอาไปต่อกันให้มันติด บางทีมันไม่ได้ต่อกัน หลงแล้วจึงรู้ มันใช้ไม่ได้ สติถ้ามันมี มันวิ่งมาก่อน มาช่วยมาขนส่ง ทำให้พ้นโกรธ ทำให้พ้นทุกข์ ทำให้ไม่มีปัญหา เหมือนเรามาช่วยกัน ทำให้พ้นภัยวิ่งมา รู้ เหมือนปีกลาย พระปวดท้องอย่างแรง มีหมออยู่ที่นี่ ไปตรวจดูทันที เป็นไส้ติ่งคุณหมอเขาไปผ่า พ้นไปทันที เพราะคุณหมอรู้ ถ้าไม่รู้อาจตายไปก็ได้ ชีวิตของเราก็เช่นกันถ้าเรารู้ จะปล่อยให้ตายเฉย ๆ ไม่ได้ ถ้ารู้ จะปล่อยให้ตัวเองโกรธไม่ได้ ถ้ารู้ จะปล่อยให้ตัวเองหลงไม่ได้ มันไม่ปล่อย ต้องเปลี่ยน ปฏิ คือเปลี่ยน เปลี่ยนผิดให้เป็นถูก เปลี่ยนทุกข์ให้เป็นไม่ทุกข์ เปลี่ยนร้ายเป็นดี ความรู้สึกตัวเราจึงมาสร้าง ใครช่วยเราไม่ได้ ต้องช่วยตัวเองเพียงแต่มีผู้อื่นเป็นกัลยาณมิตร ส่วนกัลยาณธรรมต้องสร้างเอา

มีศีลแล้วหรือยัง มีสมาธิ มีปัญญาแล้วหรือยัง มีสติ มีเมตตา กรุณา หรือยัง มีเมตตาเคยช่วยเราไหม มีกรุณาช่วยเราไหม มีศีลมาช่วยเราไหม หรือมีแต่ความโกรธ โมโหมีแต่ความหลงมาสนับสนุน เขาว่าแต่เรา เขาว่าแต่เรา ทำไมจึงทำอย่างนั้น ทำอย่างนี้

อันนั้นไม่ใช่กัลยาณธรรม เป็นมิตรเทียม มิตรแท้มิตรเทียมก็มี คนนี้น่ารักนะ คนนี้น่าโกรธนะ มิตรเทียมอย่างนั้นเชื่อไม่ได้ คนนี้น่าโกรธนะ ไม่โกรธไม่ได้ ไม่โกรธไม่ได้ มิตรเทียมพาให้เราโกรธ ดีไม่ดีพาให้เราแขวนคอตาย สารพัดอย่าง

บัดนี้ เรามาสร้างความรู้สึกตัว เป็นกัลยาณธรรม กัลยาณธรรมช่วยเรา ไม่ให้ตกไปสู่ความทุกข์ นิดหน่อยก็ไม่ให้ไป ทำไมหลวงพ่อจึงพูดแต่ความทุกข์ ผมเองไม่เห็นมีทุกข์ ฉันเองไม่เห็นมีทุกข์ เห็นแต่มันสนุกสนาน ความสนุกมันก็ไม่ใช่ ความทุกข์มันก็ไม่ใช่ ส่วนที่มันถูกต้องคือรู้สึกตัว อย่าปล่อยให้เป็นสุข อย่าปล่อยให้เป็นทุกข์ อย่าปล่อยให้สนุกสนาน ให้เป็นผู้ดู ดูแล ถ้าได้เข้าถึงภาวะผู้ดูแลตัวเองแล้ว เราปลอดภัยที่สุด เหมือนเด็กน้อยละอ่อนมีพ่อมีแม่ กายใจของเรามีสติเป็นผู้ดูแล มันจะไม่มีภัย ภาวะที่ไม่มีภัย ภาษาธรรมเรียกว่าอริยะ ไม่ใช่มีภัยเพราะโจรผู้ร้าย อันนี้เป็นเรื่องธรรมดา แต่ไม่มีภัยเรื่องกายเรื่องใจ เรียกว่าอริยะเจ้า อริยะบุคคล อริแปลว่าข้าศึก ภย ภัย แปลว่าไป ไปจากข้าศึก ข้าศึกคือภัย ความโกรธ ความทุกข์ ความวิตกกังวล ยินดียินร้าย เบียดเบียนเรายังไม่พอ เบียดเบียนคนอื่น สิ่งอื่น วัตถุอื่น

เราสร้างความรู้สึกตัว พิชิตภัยได้ มีกัลยาณธรรม เป็นศีล เป็นสมาธิ ปัญญา เป็นญาณ เป็นฌาน เป็นมรรค เป็นผล พอเราสร้างความรู้สึกตัว มันลูบคลำอยู่ในองค์มรรค องค์ผล ทำไมจึงว่าอย่างนั้น ลองดู พอเรารู้สึกตัวอยู่ มันหลงไปปั๊บ มันคิดไป เรารู้สึกตัว ความคิดที่มันหลงไป พอรู้สึกตัว เปลี่ยนความหลงเป็นความรู้ พอปฏิบัติเป็นมรรคแล้ว พอหลงหายไปเป็นผลแล้ว ความโกรธอยู่ เปลี่ยนเป็นไม่โกรธ ความโกรธเป็นเหตุ พอเปลี่ยนไม่โกรธ เมื่อความโกรธหมดไป ความไม่โกรธเป็นผล ความหลงเป็นเหตุ ความไม่หลงเป็นผล เพราะตัวสติเปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี เปลี่ยนผิดกลายเป็นถูก เปลี่ยนทุกข์เป็นไม่ทุกข์ เป็นมรรคเป็นผล

มรรคผลอยู่ในกำมือของเราที่เราทำทันที ไม่ต้องรอ แม้แต่วินาทีเดียว ทำงานอื่นเราต้องรออยู่ มีอาชีพ บางทีรอเงินเดือน สิ้นเดือนเงินจึงจะออก บางทีเราปลูกข้าว สิ้นปีข้าวจึงได้เก็บเกี่ยว ปลูกพริก ปลูกมะเขือ บางทีต้องเสี่ยง บางทีแล้ง บางทีน้ำท่วม แต่ว่าการเจริญสติไม่เสี่ยงเลย เป็นปัจจัตตังทันที เป็นเรื่องน่ากระตือรือร้น พอหลงปั๊บรู้สึกตัว ก็รู้ทันทีพอพลิกมือปั๊บรู้ทันที ยกมือก็รู้ทันที ไม่ต้องรอพรุ่งนี้ มะรืนนี้ เดี๋ยวนี้ ขนาดนั้นนะ **สัจธรรมปรมัตถสภาวธรรม** เป็นปัจจัตตังทันที รู้ได้ทันที นี่คือคำสอนของพระพุทธเจ้า

สิ่งใดไม่เป็นปัจจัตตัง ไม่ใช่คำสอน อย่างที่เราพูดว่า สาธุ ชาติหน้า ฉันได้บุญอย่างนั้นอย่างนี้ ไม่ใช่สัจธรรม เป็นสัทธรรมปฏิรูป ไม่ใช่คำสอนของพระพุทธเจ้า บุญต้องมีเดี๋ยวนี้

บาปต้องละได้เดี๋ยวนี้ บาปคืออะไร บาปคือไม่รู้ บุญคือตัวรู้ เราสร้างตัวรู้เป็นการสร้างบุญ เป็นตัวเหตุ เป็นกรรมดี เมื่อทำกรรมดี ความชั่วก็ไม่เกิด มันเกิดในทางดีแล้ว บุญคือรู้แจ้ง ความไม่โง่ ไม่โกรธ ไม่ทุกข์ บาปคือมืด ไม่รู้ เอาจริง ๆ มีแต่ตัวรู้กับตัวหลง ตัวหลงมีเวลาใด มีตัวรู้ ตัวหลงก็หมดไป มันขนาดนั้น เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี ไม่ต้องอ้อนวอน ไม่ต้องปรารถนา ไม่ต้องอ้างบุญวาสนา

วาสนาคือทำเอา แต่งเอา สร้างเอา อยากให้ดีก็แต่งเอา เปลี่ยนความหลงเป็นความรู้ เรียกว่าวาสนา ทันทีแล้ว สวยแล้ว งามแล้ว เวลาใดทุกข์ เปลี่ยนเป็นไม่ทุกข์ เวลาใด โกรธเปลี่ยนเป็นไม่โกรธ เป็นคนมีบุญวาสนา นี่คือวาสนาที่แท้จริง แข่งกันได้ไหม แข่งได้ เราต้องมั่นใจการกระทำของเรา แต่ว่าไม่ต้องไปแข่งกับใคร เราเชื่อการกระทำของเรา จึงจะเป็นพุทธศาสนา

อย่างเราสวดสวากขาตะธรรมเมื่อกี้นี้ **อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหี ติ** นี่เป็นวิทยาศาสตร์ พิสูจน์ได้ ไม่ล้าสมัย คำพูดคำนี้เกิดมาแล้วสองพันกว่าปี ยังไม่ล้าสมัย ทนต่อการพิสูจน์อยู่ อะกาลิโก โอ้ ! น่าอัศจรรย์ เกิดคำพูดอย่างนี้ตรัสออกมา ใครจะเปลี่ยนเป็นอื่นเป็นไปไม่ได้ ใครจะแก้เป็นอื่นก็แก้ไม่ได้ ชีวิตของคน สองพันกว่าปีตรัสคำนี้ขึ้นมา เรามาพิสูจน์อย่างนี้เรียกว่าสมบูรณ์ มีอยู่กับใคร เป็นสากลไหม เป็นลัทธิไหม เป็นนิกายไหม ไม่เกี่ยวกับลัทธิ ไม่เกี่ยวกับนิกาย ไม่เกี่ยวกับเพศกับวัย ผู้ใดมีความรู้สึกตัว เป็นของผู้นั้น ความรู้สึกตัวก็ไม่ใช่เป็นของผู้หญิงเป็นของผู้ชาย ไม่ใช่เป็นคนหนุ่มคนสาว เป็นนักบวชหรือไม่ได้บวช ว่าแต่ผู้ใดมีความรู้สึกตัวก็เป็นของผู้นั้น มีกาลมีเวลาไหม ไม่มี มีกลางวัน กลางคืน วันเสาร์ วันอาทิตย์ไหม ไม่มี รู้สึกเวลาใด ได้ทันที

ยิ่งศึกษาเท่าไรยิ่งลึกซึ้ง ยิ่งรักพระพุทธเจ้า มันสุดหัวใจ มันบริสุทธิ์ เรามาพิสูจน์ ช่วยกันดู เอาตัวเองเป็นเครื่องทดลองทดสอบ ไม่เหมือนเรียนวิชาอื่น ๆ เช่นเรียนหมอ เอากบมาผ่า กว่าจะได้เป็นหมอ กบก็ตายไป นี่ไม่ใช่อันอื่นมา เอาตัวเองมาพิสูจน์ อะไรคือศีล อะไรคือสมาธิ อะไรคือปัญญา อะไรคือบุญคือบาป แม้แต่มรรคผลนิพพานคืออะไร นรก เปรต อสูรกาย เดรัจฉานคืออะไร เราจะลอยได้จริง ๆ เราจะพ้นบาป พ้นเวร พ้นภัย แล้วชีวิตของเราก็มีค่า ไม่มีอะไรที่มีค่าเท่ากับชีวิตของเรา เอาเงินล้านเงินแสนเงินโกฏิมาซื้อเอาไม่ได้ ไม่มีใครขาย เพราะมีค่า แล้วเราจะปล่อยชีวิตของเราให้สูญเปล่า โดยที่เราไม่ได้ศึกษา มันก็ประมาทนะ

พวกเราก็เรียกว่าดีแล้ว มีมนุษย์สมบัติแล้ว มีกาย มีความรู้สึกตัว ละชั่วทำดีก็ได้ แต่เราจะทำหรือไม่ เราไม่โกรธ ไม่หลงก็ได้ เรามาใช้สิทธิ์ มาสร้างตัวนี้ กำลังก็มี กำลังมีเรี่ยวมีแรง อย่าปล่อยให้พลาดไป ตื่นแต่ดึกสึกแต่หนุ่ม อย่ารอให้เฒ่าให้แก่

คนแก่หง่อมย่อมทุลักทุเลมาก เหมือนตาบอดข้ามฟากฝั่งคลองหา
เหมือนการไต่ไผ่ลำคลำทางมา กิริยาแสนทุลักทุเลแล

(เป็นคำสอนของท่านอาจารย์พุทธทาส)

บทที่ ๒๔ เป็นเกลอกับธรรมชาติ

เช้าวันที่ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๔๔

ฟังธรรมจะพูดให้ฟัง สติคือ ดูกาย ดูใจ ดูกายเคลื่อนไหวให้ดูตะพึดตะพือ อย่าไปเอาถูก เอาผิด อย่าไปเอาความชอบ อย่าเอาตัวเองเป็นกฎเป็นเกณฑ์ บางทีเช่น เราปวดหัวก็นึกว่าเราปวดหัว เราเบื่อก็นึกว่าเราเบื่อ คนนั้นว่าอย่างโน้น คนนี้ว่าอย่างนี้ กระทบกระเทือนก็นึกว่าเรากระทบกระเทือน เราผิดเราถูกอย่าไปอยู่ตรงนั้น ให้เห็น ความรู้สึกตัวเป็นตัวเห็นเกิดจากภายใน คือตัวชีวิตเราเองก็ตาม เกิดจากภายนอก คือสิ่งอื่นนอกจากตัวเราก็ตาม เราจะต้องดูลื่นๆ ดูแบบลื่นๆ อย่าดูแบบหยาบ ๆ ให้ลื่นหูลื่นตา

เราดูอะไรที่เขาทำเรียบร้อย มันอ่อนโยนไม่ขัดไม่เคือง การปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน อย่าไปปฏิเสธสิ่งใดทั้งหมด บางทีก็เกิดจากตัวเราบ้าง เกิดจากคนอื่นบ้าง เช่น ความหลงมันเกิดจากตัวเรา ความคิดเกิดจากตัวเรา ความสุขความทุกข์มันเกิดจากตัวเรา แม้ว่ามันมีสิ่งอื่นมากระทบ มันก็เกิดจากตัวเรา เราจะแก้ ต้องแก้ปมที่ตัวเรา ทิฐิของเรา แล้วอย่าไปหาอะไรที่ได้คำตอบจากความคิดเสมอไป อย่าเพิ่งไปตอบ อันนี้จะตอบตะพึดตะพือไม่ได้ ตอบทีหลัง เอาการกระทำไว้ก่อน เห็นอะไรเกิดขึ้น อย่าไปหาคำตอบ ผิดอย่างนี้ ถูกอย่างนี้ พอมันคิดไปก็ตอบแล้วว่าผิด พอมันรู้สึกตัวก็นึกว่าถูก พอมันสุขก็เรียกว่าถูก พอมันทุกข์ก็เรียกว่าผิด อย่าเพิ่งไปเอาผิดเอาถูก ให้เห็นลื่นหูลื่นตา ผิดก็ลื่นตา (ตาใน) ถูกก็ลื่นตา (ตาใน) จมูกได้กลิ่นก็ลื่น ๆ หูได้ยินเสียง ก็ลื่น ๆ หู (ตาใน) จมูกได้กลิ่นก็ลื่น ๆ ตาใน ตาใน ไม่ใช่เอาทิฐิเป็นสิ่งออกรับ ให้เอาความรู้สึกตัวออกไปรับรู้ ลื่น

ความรู้สึกตัวมันลื่น มันไม่ใช่กระทบกระเทือน ถ้าเป็นจิต เป็นทิฐิ มันจะกระทบกระเทือน อย่าไปยุ่งอะไรมาก เกี่ยวกับประสบการณ์ จากบทเรียนของการกระทำของเรา มันต้องเห็นหลายอย่าง ทั้งผิดทั้งถูกก็เห็น ทั้งสุขทั้งทุกข์ก็เห็น ทั้งชอบไม่ชอบก็เห็น ทั้งรักทั้งชังก็เห็น มีแต่เห็น การเห็นนี่ลื่น ๆ นะ ภาวะที่เห็น ภาวะที่ดูมันลื่น ๆ แต่ภาวะที่เป็นนี้มันไม่ลื่น มันกระทบ ถ้าเป็นแล้วมันกระทบ มันเป็นสุข มันเป็นทุกข์ มันเป็นชอบ มันเป็นไม่ชอบ ถ้ามีการกระทบ ถ้าเห็นนี่ผ่านไป ถ้าเห็นแล้วมันก็ผ่านไป ถ้าเห็นแล้วก็ผ่านไป เป็นทางผ่านสิ่งที่ผ่านไป ผ่านไป เกิดจากภาวะที่เห็นที่ดูนี่ท่านเรียกว่ามรรคนะ ไม่ใช่ของเล็ก ๆ นะ

นี่มรรคนะ ตัวดำเนินไป ตัวเห็นนี่ ภาวะที่เห็นที่ดูไปเรื่อย ๆ นี่ตัวมรรค เห็นอะไรก็ไปแล้ว เห็นอะไรก็ผ่านไปแล้ว เห็นสุขก็ผ่านสุข เห็นทุกข์ก็ผ่านทุกข์ เห็นความผิดก็ผ่านความผิด

เห็นความถูกก็ผ่านความถูก ตัวดู ตัวเห็น ตรงนี้จะสะดวก ถ้าทำไม่ถูก ก็ไม่สะดวกจะเกิดปัญหาสารพัด เกิดความเครียด เกิดง่วงเหงาหาวนอน เกิดความคิดฟุ้งซ่าน เกิดความลังเลสงสัย ถ้าดูไปเรื่อย ๆ อะไรก็รู้สึกตัวไว้ก่อน เข้าข้างความรู้สึกตัว อย่าไปเข้าข้างความผิดความถูก ส่วนมากเวลาเราทำอะไร จะไปเข้าข้างความผิดความถูก จะไปเข้าข้างความสุขความทุกข์ อย่าเอาตัวตนไปผิดไปถูก อย่าเอาตนไปสุขไปทุกข์ เขาเรียกว่า ทิฐิ ทำลายมันเลย ตัวสุขตัวทุกข์ไม่ใช่ตัวตนที่ไหนเป็นสภาวะ เป็นสภาวธรรมตามธรรมชาติ ดูความผิดความถูกเป็นสภาวธรรมตามธรรมชาติ อย่าไปอยู่ตรงนั้น อย่าไปคอยที่จะอยากได้ถูก อย่าไปคอยที่จะระวังความผิดไปตะพึดตะพือ

รู้สึกตัว รู้สึกตัว เห็นอะไรก็รู้สึกตัวไว้ เห็นมันปวดหัวก็รู้สึกตัวไว้ เห็นมันงง ๆ ก็รู้สึกตัวไว้ เหมือนหลวงพ่อเมื่อเช้าตื่นขึ้นมา ตั้งแต่ตีสอง ว่าจะมาดูมาอ่านหนังสือเล่น ๆ เขาซื้อไฟมาให้ เปิดไฟ ไฟก็ไม่ติด ที่เขาไปซื้อมาให้เป็นโคมไฟเป็นเสาสำหรับส่องดูหนังสือ เปิดไฟดูไม่ติด เอ ! ทำไมไม่ติด จึงไปซ่อมไปดู พอมาดูก็ทำไม่เป็น ก็เอาหลอดไฟมาเปลี่ยน แต่ก็เปลี่ยนไม่เป็น ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร ก็เอาหลอดไฟมาวางไว้ วันนี้ก็คอยจะทำคอยจะศึกษาดูว่ามันคืออะไร เอาหลอดไฟที่เป็นอะไหล่มาวางไว้ หาไม่เจอ หาหลอดไฟไม่เจอ ไม่รู้วางไว้ที่ตรงไหน โต๊ะที่ทำงานนี้ ก็นั่งอยู่ที่นี่ ไม่ได้ลุกไปไหน หลอดไฟเอาออกจากกล่องก็เป็นอย่างนี้ จะเอามาใส่ หาหลอดไฟที่เอาออกจากกล่องไม่เห็น ทั้ง ๆ ที่นั่งอยู่ในโต๊ะทำงานนี้ ก็หาไม่เห็น มันก็งง ๆ กุฏิก็แคบ ๆ แค่นั้น ไว้จะให้อาจารย์ทรงศิลป์ไปหาดู ก็เลยไม่สนใจ เอ้า ! มาเดินจงกรม ไม่ได้สนใจความงง ความวุ่นวาย เห็นไม่เห็นเอาไว้ก่อน อย่าไปบังคับ หาให้มันเห็น หาให้มันเห็น เอาไว้ตรงไหน เอาไว้ตรงไหน เอาไว้ก่อน ไม่ต้องรีบด่วนเลย ไปเดินจงกรม ถ้าไปคิดเรื่องหลอดไฟ มันก็วุ่นวาย เดินจงกรมเล่น เหนื่อยแล้วก็ออกมาเดินเล่นที่ศาลา ศาลาหน้า ถ้าไปวุ่นอะไรกับมัน จริงจังมากเกินไป มันก็ไม่ได้ บางโอกาส

ตัวเรานี่แหละทำให้วุ่น สิ่งอื่นก็วุ่นน้อย ๆ สิ่งอื่นเขาว่าเขาทำอะไร ก็ไม่เป็นไร ไม่เป็นไร ว่าลงไป ร้อนลงไปมันจะร้อน หนาวลงไปมันจะหนาว หิวลงไปมันจะหิว เราก็ควรจะรู้ของเราไป แม้ว่ามันจะตายลงไปก็ไม่หวั่นไหว มันจะเจ็บก็ไม่หวั่นไหว พยายามที่จะดู พยายามที่จะรู้สึกตัว กลับมา อย่าไปเตลิดเปิดเปิงไปทางอื่น ให้กลับมา กลับมา กลับมาที่เงื่อนไข เขายื่นเงื่อนไขให้เรา อย่าไปรับตะพึดตะพือกลับมา หรือบางทีก็ทิ้งเงื่อนไข ทิ้งโจทย์ โจทย์ก็คือ ปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น บางทีก็ต้องทิ้งอย่างหลวงพ่อทิ้งไปแล้ว หาหลอดไฟไม่เจอ ก็ต้องทิ้ง ทิ้งไปแล้ว เอ ! ทำไม ไม่ได้ว่า ไม่ได้คิด ไม่ได้มีค้างสมอง ไม่เห็น ก็ไว้

นั่นแหละ มันจะหายตัวไปไหน ก็ไม่รู้เรื่องแล้ว ช่างหัวมัน ทิ้ง อย่าไปรับเงื่อนไข อย่าไปรับปรากฏการณ์ตะพึดตะพือ ทิ้งมันเลย ความชอบก็ทิ้งมันเลย ความไม่ชอบก็ทิ้งมันเลย ความผิดก็ทิ้งมันเลย ความสุขก็ทิ้งมันเลย ความทุกข์ก็ทิ้งมันเลย เอาไว้ก่อน ทิ้งไว้ก่อน รู้สึกตัวมาทางนี้ก่อน ทางความรู้สึกตัวก่อน เพราะเรากำลังดำเนินอยู่ในมรรค เราหยุดเมื่อใดเราก็ถอยหลัง ยังไม่ถึงที่สุด ถ้าถึงที่สุดแห่งทุกข์ก็ไม่เป็นไร

การปฏิบัติธรรม อย่าสับสนนะ อย่าสับสน อย่าไปหาม อย่าไปเอา เอาผิด เอาถูก อย่าไปโทษโน่น โทษนี่ อย่าไปโทษ ไม่ต้องอะไร ตัวปฏิบัติไม่ได้โทษอะไร ไม่ได้โทษตัวเรา ไม่ได้โทษสิ่งอื่น วัตถุอื่น ตัวปฏิบัติคือรู้ตะพึดตะพือไป หยุดการเพ่งโทษ หยุดการทิฐิที่เข้าข้างตัว เราจะไปแล้ว เราจะออกจากอะไรทั้งหมดแล้ว เราจะรู้สึกตัว ให้รู้สึกตัว ความรู้สึกตัว โอกาสของความรู้สึกตัวมันต่างกัน ความรู้สึกตัวที่เรามากำหนดกาย เคลื่อนไหวนี่คือ "กลับ" ความรู้สึกตัวขณะที่ตาเห็นรูปก็กลับมาหาเรา ความรู้สึกตัวขณะที่หูได้ยิน ถ้ามันหลง ถ้าเวลาใดที่มันหลง ความรู้สึกตัวของความหลง ความรู้สึกตัวของการเดินจงกรม ความรู้สึกตัวของการยกมือสร้างจังหวะ ความรู้สึกตัวของความคิด ความรู้สึกตัวของความโกรธ ความรู้สึกตัวของความทุกข์ ความรู้สึกตัวได้หลายแบบ ไม่ใช่ได้แบบเดียว ความรู้สึกตัวไม่ใช่ได้แบบเดียว ยกมือสร้างจังหวะ ความรู้สึกตัวได้จากความผิดก็ได้ ความรู้สึกตัวจากความหลง ความรู้สึกตัวได้จากความทุกข์

ตลาดของความรู้สึกตัว แหล่งหรือย่าน ถ้าพูดว่าย่าน แหล่งสินค้าซุปเปอร์ ซุปเปอร์-มาร์เก็ต ความรู้สึกตัวเป็นย่าน เป็นแหล่ง เป็นชุมชนแห่งความรู้สึกตัว เอาได้ทุกอย่าง เปลี่ยนได้ทุกอย่าง มันน่าอัศจรรย์นะ ความรู้สึกตัวนี่มันเปลี่ยนได้ทุกสถานการณ์ ให้มันเก่งกว่านั้น อย่าไปย่องจนว่าคอยระมัดระวัง เรียกว่ามั่นใจซักหน่อย เดินไปก็รู้สึกตัว นั่งในรถเมล์ก็รู้สึกตัว เวลาใดที่มันจะโกรธรู้สึกตัว เวลาใดที่มันจะทุกข์ก็รู้สึกตัว อย่าไปคิดคับแคบ เปิดชีวิตตัวเอง เป็นชีวิตที่เปิดเผย เป็นชีวิตที่เปิดเผยไม่มีลับ บางทีเราโกรธเป็นความลับนะ บางทีเราทุกข์มีความลับเฉพาะเรา เราชอบมีความลับเฉพาะเรา เปิดเลย มันชอบหรือ มันโกรธหรือ มันทุกข์หรือ ดูเอาทักท้วงเอา เมื่อทักท้วงทุกสถานการณ์ มันจะอาย มันจะมีแต่ความรู้สึกตัวเป็นใหญ่ มีอำนาจ มันตรวจสอบ มันทักท้วง อำนาจมันเป็นตัวใหญ่ ความรู้สึกตัวนี่ อย่าไปถนอม เราคิด เราชอบ เราปวดหัว เรายุ่ง ไม่ใช่เราหรอก เป็นอาการ ตัวนี้แหละจะทำให้เราบรรลุธรรม

เหมือนพระพุทธเจ้าของเรา ความง่วงเหงาหาวนอน นิวรณ์ธรรมทั้งสี่ทั้งห้าจนได้ บอกพวกเราจนถึงทุกวันนี้ เห็นแล้วตัวนี้เป็นอกุศล ถ้ายังมีนิวรณ์ธรรมอยู่ เป็นสิ่งที่ขวางกั้น จนได้ชี้หน้า จนบอกออกมา ภูเขาอันขวางกั้นจิตไม่ให้บรรลุคุณงามความดีนั้น เรียกว่านิวรณ์ธรรม ทำไมจึงตรัสอย่างนี้ ตรัสทีหลัง เห็นแล้วจึงมาตรัสไว้ทีหลัง แล้วก็บอกเป็นข้อ เป็นข้อ เห็นเห็นแล้ว

ความคิดที่เรียกว่าสมุทัย ที่เรียกว่า สังขารความหลง วิ่งไปท่องเที่ยวไปกับวัฏสงสารเป็นอเนกชาติ คือ ตัวคิด ที่มันหลง ที่มันหลงคิดนั่นแหล่ะ เรียกว่า ตัวสังขาร ตัวสมุทัยว่าโดยจริงก็คือตัวหลง เห็น ไม่ใช่เห็นถูกนะจะได้บรรลุธรรม เห็นผิดเห็นทุกข์นะจะได้บรรลุธรรมเห็นความผิดนะจะได้บรรลุธรรม เห็นความโกรธได้บรรลุธรรม ไม่ใช่เห็นความดี สบายนะ จะหลงนะ ไปสุขไปชอบ จะหลงแล้ว ต้องเห็น เห็นอย่างอริยสัจ ๔ ของจริงนี้ เช่น ความทุกข์นี่มันเป็นผล อะไรละเป็นเหตุ สมุทัยมันเป็นเหตุ เป็นอย่างนี้ เรียกว่าประเสริฐนะ เห็นสิ่งเหล่านี้ เห็นสิ่งประเสริฐ เห็นมรรค เห็นนิโรธ มันเป็นผล มันหลุดมา มันพ้นไป เอาเหตุมันตรงไหน คือมรรค เห็นเป็นคู่ เห็นอย่างประเสริฐ เห็นทุกข์ เห็นความหลง เห็นความโกรธแต่เหตุมันอยู่ตรงไหน คือตัวหลง โดยเฉพาะที่พวกเราทำอยู่นี่ มันสรุปมันง่าย ๆ

หลวงพ่อเลยพูดแบบให้หลักเกณฑ์ ให้สูตรเอาไว้ มันมีแต่ตัวหลงกับตัวรู้นี่ อ้าว ! เอามันไปล่ะ มีตัวรู้กับตัวหลง เอาจริง ๆ มันแค่นี้ ไม่ใช่เราทุกข์ เราเป็นผู้ทุกข์ ไม่ใช่เราสุข เราเป็นผู้สุข ไม่ใช่เราผิด เราเป็นผู้ผิด ไม่ใช่เราถูก เราเป็นผู้ถูก เอาจริง ๆ มันมีตัวหลงอยู่เบื้องหลัง การปฏิบัติธรรมก็ดู อย่าไปเอาตัวเองเป็นเกณฑ์ เอาเหตุโน่น ก่อนที่เราจะปวดหัวก่อนที่เราจะสุข ก่อนที่เราจะทุกข์ มันคืออะไร ดูดี ๆ ดูอย่างสดชื่น ดูแบบผู้อยู่สูง ยกตัวยกจิตขึ้นสูง ออกมาดู ออกมาดูชีวิตเรา มันสุข ออกมาดูมัน มันทุกข์ออกมาดู ออกไปดูเหมือนพระพุทธเจ้าชวนพวกเราออกมาดู สูทั้งหลายจงมาดูโลกนี้ คือ กายอันกว้างศอกยาววา หนาคืบ ออกมาดู ออกไปดู ออกไปดู ก็จะเห็นอะไร ที่เราจะต้องเห็น อย่าปฏิเสธ

แต่หลักของเราคือภาวะที่รู้สึกตัว มันจึงจะเห็น ถ้าไม่สร้างความรู้สึกตัว มันจะไม่เห็นมันจะเข้าไปเป็นทันที อย่าสับสน เมื่อมันผิดก็อย่าไปสับสน เมื่อมันถูกก็อย่าไปสับสน ไม่ต้องสับสนอะไร ดูสนุกสนาน ดูไปเรื่อย ๆ อย่าไปเปรียบเทียบ อย่าไปบัญญัติ บัญญัติเปรียบเทียบเขาเรียกว่าสำคัญมั่น หมายว่าเราเลวกว่าเขา เขาดีกว่าเรา เราดีกว่าเขา เขาเลวกว่าเราไม่ได้นะ มันติดมาก ๆ อย่ามาอยู่ตรงนี้ เราไม่ได้เลว เราไม่ได้ดีเหมือนกันละนะ วันหนึ่งสิบสองชั่วโมง คืนหนึ่งก็สิบสองชั่วโมง สิทธิที่เราจะมีเท่ากัน สิทธิที่เราจะมีเท่ากัน วันหนึ่ง

สิบสองชั่วโมง บางคนก็อาจจะหลง บางคนก็อาจจะรู้ ตื่นขึ้นมาถึงนี้จะหลงหรือจะรู้นี้ สิทธิที่เรามีเท่ากัน ไม่ได้เกี่ยวกับบุญวาสนาบารมี ไม่ได้เกี่ยวกับเพศ ไม่ได้เกี่ยวกับลัทธิ ไม่ได้เกี่ยวกับนิกาย วันหนึ่งสิบสองชั่วโมง ตั้งแต่ตื่นนอนมาหกโมงเช้าถึงหกโมงเย็น แต่ว่าเราใช้เวลา ใช้กาลเวลาเพื่ออะไร ถ้าเราหลงมาก เวลาก็ไม่เป็นประโยชน์ ถ้าเรารู้สึกตัว เราก็ใช้เวลาก่อประโยชน์ ถ้าเราหลง เวลาก็กลืนกินเรา กาลเวลาย่อมกลืนกินสรรพสัตว์พร้อมทั้งตัวมันเอง ถ้าเรารู้สึกตัวเรากินเวลา ถ้าเราหลง เวลาก็กลืนกินเรา

วันหนึ่งเราหลงหรือเรารู้ หลวงพ่อจึงพยายามถามตัวนี้ เราจึงมาสร้างตัวรู้ เราทำได้ไหม ทำได้ ความรู้สึกตัว เราทำได้ เราหลง เราทำได้ไหม ทำได้ความหลง แต่เราจะจัดเจนเรื่องใดดีได้ เราเป็นนักกรรมฐาน เราต้องมาสร้างตัวรู้ รู้กายไป ให้มันเห็นหลักไป รู้เบา ๆ รู้อ่อนนิ่ม นิ่มนวล รู้สดชื่น ไม่ใช่รู้มึนตึง คร่ำเครียด รู้แบบสดชื่น รู้แบบยิ้มแย้มแจ่มใส ไม่ใช่รู้แบบมึนตึง เครียด ซื่อบื้อ อะไรก็ปฏิเสธไม่ได้ มันรู้เบา ๆ วันเบา ๆ มันรับสัมผัสได้ดีนะ หยาบ ๆ หนัก ๆ รับสัมผัสไม่ได้เหมือนกับขนผิวหนังของเรา ยุงตัวน้อย ๆ ขามันก็ไม่ใหญ่โต พอมันจับปั๊บ เรารู้สึกตัว มันเบา ๆ ของที่มันเบา ๆ ประณีต มันสัมผัสอะไรได้ดีกว่าไม่ใช่หยาบคาย กระฟัดกระเฟียด วูบ ๆ วาบ ๆ หุนหันพลันแล่น มันหยาบ ความรู้สึกตัวนี่มันสดชื่นนะ เยือกเย็นนะ อ่อนโยนนะ สุขุมนะ รอบคอบนะ ความรู้สึกตัวนะ เห็นแม้กระทั่งความคิด เอาไปเอามา ความคิดเป็นเรื่องหยาบ ความคิด ตัวหลงคิดนี่ เป็นเรื่องหยาบที่สุด การเคลื่อนไหวเป็นเรื่องละเอียด อ้าว ! หลวงพ่อพูดอย่างนั้น การเคลื่อนไหวก็ว่าหยาบ เอาไปเอามา ถ้าเปลี่ยนเข้าจริง ๆ ตัวสัมผัสจริง ๆ ตัวลักคิด ตัวหยาบที่สุด หยาบกว่าการเคลื่อนไหว รู้ชัดตัวนั้น ถ้าสติมันแหลมคมไปเห็นตัวนั้น ตัวเคลื่อนไหวเป็นธรรมดา ๆ แต่ตัวลักคิดตัวหลงนะมันหยาบ สัมผัสทีไรก็ โอ้ ! ได้เรื่องทันที อำนาจมันก็อยู่ตรงนั้นนะ

แต่การเคลื่อนไหวเป็นธรรมชาติ ธรรมชาติ ยืนเดิน การเคลื่อนไหวไปมา แต่ตัวคิดเป็นตัวหยาบ แต่ถ้าคนที่ไม่มีจิตละเอียด จะไม่เห็นความคิดตัวเอง จะด่วนไปสุข ไปทุกข์ จะด่วนไปชอบ ถ้าจิตหยาบนะ ถ้าความหยาบไม่ใช่จิตหรอก เป็นทิฐิที่มันหยาบ ถ้ามันเป็นความรู้สึกตัว นุ่มนวล สุขุมสดชื่น มันจะละเอียด จะเห็นอะไรได้ดีกว่า เหมือนน้ำนิ่ง ๆ แม้แต่อะไรที่ตกลงไปนิดหน่อยก็เห็นแล้ว ปลาบ่อน (ผุดขึ้น) ก็เห็น ตัวน้อย ๆ ก็เห็น ส่องเงาก็เห็น จิตของเราถ้ามันรู้สึกตัวแบบสดชื่น สุขุม ไม่กระทบกระเทือนอะไรเลยเป็นเหตุ ความไม่กระทบกระเทือนอะไรเลยมีอยู่แต่เดิม เมื่อกระทบกระเทือนเกิดขึ้นย่อมรู้สึก ความรู้สึกตัวพร้อม ๆ กับทำทุกอย่าง ปรับใจไปด้วย อินทรีย์ไปด้วย มันจะเห็น ถ้าหยาบ ๆ มันจะไม่เห็น

เหมือนน้ำที่มันมีคลื่น จะดูปลาบ่อน มันก็ไม่เห็น จะส่องเงา มันก็ไม่เห็น ต้องนิ่ง ต้องนิ่มนวล อมยิ้มในใจ ไม่ยิ้มในทางฝีปาก ต้องอมยิ้ม ยิ้มในจิตใจ

ความยิ้มภายในจิตใจ มันเป็นตบะ ตบะขอให้เป็นตบะ เป็นเดชะ เป็นเดช เป็นตบะ เดชะ รักษาตบะเข้มแข็ง ตบะนี้ปราบกิเลสได้ ปราบทุกข์ได้ ตบะคือ เดชะ ฤทธิ์เดช ทำให้สำเร็จ เดชะแปลว่าทำให้สำเร็จ ตบะนี้ปราบกิเลส ความยิ้มแย้มแจ่มใสเป็นตบะ ยิ้มแย้มแจ่มใส รู้ไหม อมยิ้ม ยิ้มแย้มแจ่มใส ยิ้มแย้มในหัวใจ ใจยิ้มไม่ใช่ปากยิ้ม ทำเป็นไหม ใจยิ้มในใจลึก ๆ ยิ้มใจได้ไหม ยิ้มปากมันหลอกกัน ยิ้มในหัวใจนี่มันไม่หลอกกัน เป็นสัจธรรม เป็นปรมัตถ์ ถ้ายิ้มปากเป็นสมมุติบัญญัติ ภิกษุณีมุทิตายิ้มใจ ภาษากลาง ๆ เขาว่ายังไง ภาษาปรมัตถ์ ถ้ายิ้มปากเป็นภาษาสมมติ หลอกกันได้ แต่ยิ้มในใจนี้มันละเอียด มันสุขก็ยิ้มในใจ มันทุกข์ก็ยิ้มในใจ มันยิ้มปาก มันยิ้มแหย ๆ มันยิ้มไม่ค่อยออก แต่ถ้ายิ้มใจมันจริง นี่ตัวนี้สติต้องทำตัวนี้ไปด้วย เรียกว่า ปรับ เขาเรียกว่า ปรับอินทรีย์

สติอินทรีย์ ใหญ่นะ สติอินทรีย์ใหญ่กว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รูป รส กลิ่น เสียง อินทรีย์แปลว่าความเป็นใหญ่ เช่นตานี้ ใหญ่สำหรับดูรูป ใหญ่ไหม เอาหูไปดูรูปได้ไหม เอาตาไปดู ชิมรสอาหารได้ไหม ไม่ได้ มันใหญ่เฉพาะเขา เอาหูไปดูรูปได้ไหม เอาจมูกไปทำอย่างอื่นไม่ได้ จมูกมันต้องได้กลิ่นใช่ไหม ตาต้องดูรูป หูก็ต้องมีเสียง กายก็ต้องมีสัมผัส หนาวร้อน อ่อนแข็ง ใจก็ต้องมีอารมณ์ขบคิดต่าง ๆ แต่ว่าสติมันจะใหญ่กว่านี้ มันคุมอินทรีย์ได้ใหญ่กว่าตา ใหญ่กว่าหู ใหญ่กว่าจมูก ลิ้น กายใจ รูป รส กลิ่น เสียง ถ้ามีสติมันจะคุม แต่นี่ตัวสติมันไม่มีอินทรีย์ มันอ่อน สิ่งเหล่านี้ก็พยายามเป็นใหญ่ หวั่นไหวไปเรื่อย ถ้าสติไม่แก่กล้า หลวงพ่อจึงบอกนะ รู้สึกไว้ก่อน ตาเห็นรูป รู้สึกตัวได้ไหม หูได้ยินเสียง รู้สึกตัวได้ไหม จมูกได้กลิ่น รู้สึกตัวได้ไหม ไม่เหมือนกับจมูกไปดม ไปดูรูปไม่ใช่ มันรู้สึกตัวได้ อะไรก็ตามรู้สึกตัวได้ ใจยิ้ม ๆ ยิ้มในใจ เขาเรียกว่าอินทรีย์ เจ้าตัวนี้มันใหญ่นะ

"ภิกษุณีมุทิตา" ให้มันปรับไปในตัว มันจึงจะลื่น มันจึงจะเป็นใหญ่ มันจึงจะมีอำนาจ มันจึงจะเด่น สร้างตัวรู้ สร้างตัวรู้อย่างเดียวมันไม่ใช่นะ มันมีความสดชื่นไปในตัว รู้สึกตัวหน้าตาบูดบึ้งตึงเครียดนี่ มันไม่ใช่นะ รู้สึกตัว มันสดชื่นนะ มันยิ้มแย้มแจ่มใส ความกลัวก็หาย ความโกรธก็หาย ความทุกข์ก็หาย ความสุขก็หาย มันมาหาความรู้สึกตัว ความรู้สึกตัวมันเป็นอันเดียว มันเป็นอันเดียว อย่าไปคอยผิด อย่าไปคอยถูก อย่าปฏิเสธเรื่องใด มีการกระทบกระเทือนกับอะไร กับผู้กับคน กับวัตถุสิ่งของ หลวงพ่อกระทบกับหลอดไฟ หาหลอดไฟไม่เห็น มันเล็กน้อยนะ มันไม่มีอะไร จะไปยุ่งอะไร กลับมาที่ตัวนี่ กลับมาเดินจงกรม

อย่าไปจริงจังกับอะไรเกินไป จริงจังกับความผิด จริงจังกับความถูก จริงจังกับความทุกข์ ทำไมฉันถึงทุกข์ ทำไมถึงทุกข์ มันดับเบิลไปแล้ว ดับเบิลทุกข์ ทำไมจึงทุกข์ ทำไมจึงปวดหัว ทำไมจึงปวดหัว ดับเบิลไปแล้ว มันสองเท่า สามเท่าไปแล้ว เรารู้สึกเบา มันก็เป็นอย่างนั้น มันก็เป็นอย่างนั้น ลองทำอย่างนี้ดูมันเป็นโอสถ มันรู้สึกตัว มันเยียวยา มันบรรเทาความรู้สึกตัว ความรู้สึกตัว ในที่สุดมันเจริญมาก ๆ จนไม่มีเกิด ไม่มีแก่ ไม่มีเจ็บ ไม่มีตาย

ตัวปฏิบัตินั้นมันไปทางโน้นจริง ๆ อย่าไปเอาผิด อย่าไปเอาถูก อย่าไปสยบอยู่กับอะไรเลย ไปเรื่อย ๆ พวกเรา ความรู้สึกตัวไปเรื่อย ๆ ไม่ต้องรุนแรง อ่อนโยนสุขุม นิ่มนวล การปฏิบัติธรรมนี้ อย่าไปรุนแรง อย่าไปจริงจัง เป็นสภาวะที่เห็น เป็นสภาวะที่ลำดับลำนำ เป็นสภาวะที่การลำดับลำนำ การลำดับลำนำนี้มันต่างกับจริงจัง จริงจังนี่มันจะเอาให้ได้ มันจะเอาให้ได้ ลำดับลำนำต่างหาก มันจึงจะสำเร็จ เหมือนเราจับหนังสือขึ้นมา พยายามท่องให้มันได้ ท่องให้มันได้ บางทีมันกลายเป็นความง่วงมา แทนที่จะมีปัญญา เกิดเป็นความง่วง ถ้าลำดับลำนำนี่มันค่อยไป นวโกวาท วินัยบัญญัตินี่มันมีความรู้สึกนะ นวโกวาทวินัยบัญญัติ อนุศาสน์ ๘ อย่าง นิสัย ๔ เราสวดเราท่องเพื่อให้มันจำ ถ้าใจอ่อนโยน สุขุม ยิ้ม ๆ มันจะติดง่าย ท่องหนังสือจะติดง่าย ทำงานก็ประณีต เขียนหนังสือก็งาม ยิ้มแย้มแจ่มใส ไม่กระทบกระเทือน ความรู้สึกตัวก็เหมือนกัน ยิ้มแย้มแจ่มใส ทำไปอย่าให้มันสับสน รู้ไว้ ความรู้สึกตัวนี้มันแก้ปม มันปลดปมที่มันวุ่นวายได้ รู้เอาไว้ก่อน รู้เอาไว้ก่อน รู้เอาไว้ก่อน สบายใจเถอะนะ ถูกแล้ว เรามาเจริญสติไม่ผิดหรอก ทุกคนให้สบายใจ เรามาเดินตามพระยุคคลบาท คือพระพุทธเจ้าแล้ว นี่แหละคือทางไปสู่มรรคผลนิพพาน เดินไปตามทางรอยพระยุคคลบาท คำสอนของพระศาสดาไปทางนี้แหละ ที่เราทำนี้ นี่คือตัวการปฏิบัติที่อยากจะพูดเรื่องของพวกเรา

เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ หลวงพ่อไปเห็นพวกเราไปหักหน่อไม้ ใกล้กุฏิหลวงพ่อ เฮ้อ ! เสียยี่ห้อเลย เสียหายมาก ๆ เลย การเก็บหน่อไม้นี่มันมีอยู่ มันเป็นธรรมชาติ หน่อที่มันออกให้เรากินนี่มันมีอยู่ หน่อที่มันเป็น เขาเรียกว่า หน่อไม้นางดิน มันจะเป็นเบญจพรรณเหมือนกับคัด เบญจพรรณกอหนึ่ง อาณาจักรกอไผ่ จะบอกให้ทราบ หน่อกอไผ่กอหนึ่ง มันจะจัดสรรของมัน หน่อที่มันออกลูกมาเพื่อสืบสกุล เพื่อเบญจพรรณ มันจะออกไกล ๆ จากกอสักหน่อย ผุดขึ้น ก็งามเด่น เด่นขึ้น อันนั้นเรียกว่า เบญจพรรณ ถ้าเราไปฆ่าเขา เขาก็เสียความรู้สึก เหมือนลูกสาวลูกชายของเรา เกิดมาเพื่อสืบสกุล เราไปฆ่าเขา เกิดมาทีไรก็ฆ่าเขา มันก็เสียความรู้สึก หน่อที่มันให้เรากิน มันเป็นหน่อเรียกว่า ตาเต่า ตาเต่านี้เขาจะเกิดเป็นตอม่อขึ้นมา อยู่เบียด ๆ

ถ้าคนเรียนรู้เรื่องธรรมชาติ มันจะไม่เสียหาย ถ้าเราจะกินก็ได้ แต่ว่าให้รู้จักเก็บเป็นหน่อที่มันให้เรากิน ถ้าหน่อที่เรียกว่า หน่อไม้นาง นางมันจะเกิดผุดขึ้นมา มันไม่ได้สอดเข้าไปในกอหรอก มันจะเด่นขึ้นมา ผุดขึ้นมาเพื่อสืบสกุลของเขา เพื่อจะสร้างลูก หากเราไปฆ่าเขาก็หมดแล้ว ก็เหลือแต่คนแก่ ๆ เมื่อมีแต่คนแก่ ๆ เมื่อเขาออกลูกไม่ได้แล้ว เกิดลูกไม่ได้แล้ว เกิดลำต้นไม่ได้แล้ว มันก็ออกขี้ออกขุย ทุกคนก็ต้องตาย ต้องตายหมด มันออกหน่อไม่ได้ ต้องออกหมากออกผล ถ้าเราจะออกลูก เราจะต้องตาย เอาตายเป็นตาย ขอให้เรามีพันธุ์ของเราสืบไว้ ก็ตัดสินใจออกขี ถ้าออกขีมันก็ต้องตายหมดแล้ว เราก็มาเกิดหน่อไม้เล็ก ๆ ต้นกล้า ฉะนั้น การเก็บหน่อไม้นะ ระมัดระวังให้มาก ๆ

หลวงพ่อนี้รู้จักธรรมชาติ ว่ามันกลมกลืนกันดีมาก รู้จักทุกอย่าง นั้นเป็นชีวิตของเราเลย การเก็บหน่อไม้ให้ระวังหน่อย อย่าไปหักขั้วตะพึดตะพือ หลวงพ่อกำลังมองอยู่ ดูอยู่เสมอ พระก็เหมือนกัน ตัดต้นไม้ก็อย่าไปตัดมัน หลวงพ่อห้ามพวกเรา ไม่ใช่ชาวบ้าน ห้ามหักหน่อไม้ ขอฟื้นฟูสักปีสองปีก่อน ค่อยเก็บ แต่ถ้าเราหักไปกินให้ชาวบ้านเขาเห็น เขาก็เอาอย่างเราบ้าง ว่าทางวัดเห็นแก่ตัว หักหน่อไม้กันตะพึดตะพือ เราก็สอนเขาไม่ได้ ถ้าเอา เอานิด ๆ หน่อย ๆ ถ้าเอามาก กระจุยกระจาย โอ๊ย ! เอามาต้มหน่อไม้ วันนี้มากินต้มหน่อไม้เด้อ มากินต้มหน่อไม้ละ เสร็จเลยพวกเรา เขาจะมาว่าพวกเราหมด หลวงพ่อก็ไม่กินนะ

หลวงพ่อห้ามไม่ให้คนยิงสัตว์ เมื่อก่อนมีเก้ง มีกวาง เขาเอากวางมาให้หลวงพ่อ เอาเก้งมาให้หลวงพ่อ หลวงพ่อไม่กินเลย เพราะหลวงพ่อห้ามไม่ให้เขาฆ่า หลวงพ่อก็ต้องไม่กิน ห้ามไม่ให้เขาฆ่าหมูป่า เขาฆ่าหมูป่าได้ เอามาให้หลวงพ่อ หลวงพ่อก็ไม่กินเลย เขาฆ่ากระรอกกระแต หลวงพ่อก็ไม่กิน แม้แต่ปลาในสระนี่ ก็ไม่กิน พวกเราต้องระมัดระวัง ต้นไม้ทุกต้น การตัดต้นไม้ อย่าถือเป็นเรื่องสนุกสนาน ระวัง ระวัง สำรวม ทุกชีวิตต้องร่วมหัวร่วมท้ายด้วยกัน เรียกว่า **"จมหัวจมท้าย"** จมทั้งหัวท้าย

พวกเราทุกชีวิตที่อยู่นี่ ต้องร่วมหัวจมท้ายด้วยกัน ถ้าใครตัดอยู่ ว่าหลวงพ่อบอกตัด อย่าไปเชื่อ ถ้าหลวงพ่อบอกตัดต้นไม้ หลวงพ่อก็ผิดซิ เขาบอกอย่างนั้น ไม่ได้หรอก หลวงพ่อไม่เคยบอกให้ใครตัดต้นไม้ เรียกว่า ร่วมหัวจมท้าย ถ้าหลวงพ่อบอกให้โค่นต้นไม้ต้นนั้นต้นนี้ เราก็เฉยเลย เรียกว่า จมหัวจมท้าย ให้หลวงพ่อทำได้หรือในที่นี้ หลวงพ่อจะเป็นอย่างนั้นหรือ ก็ต้องคิดกัน ถ้าเห็นใครตัดต้นไม้ บอกว่าหลวงพ่อบอก หลวงพ่อบอกให้ตัดต้นไม้ หลวงพ่อก็ต้องผิดสิ เดี๋ยว ๆ ถามหลวงพ่อดูก่อน เอาไปเอามา ถามหลวงพ่อ หลวงพ่อไม่ได้บอกเลย ก็มีนะ อาตมาขอตัดต้นไม้ ขอหลวงพ่อแล้ว ขอหลวงพ่อแล้ว เขาก็มาหลอกเรา ผลที่สุดไม่ได้

ตัดกอไผ่ก็เหมือนกัน ลำไผ่นี่ ถ้าลำไหนมันออกมาไกล ๆ อย่าไปตัดมัน มันจะเป็นเบญจพรรณ ให้ตัดลำใน ๆ ตัดลำแก่ ๆ ให้เอาในกอ ลำไหนที่มันเบียดกัน ตัดต้นนั้น ส่วนมากคนเรานี่ ตัดต้นไหนที่มันอยู่ห่างกอ มักง่าย ตัดมันเสีย ผลที่สุดก็ขึ้นโคน กอไผ่ขึ้นโคน ตายไปไม่งาม ไม่ออกลูก ถ้าเราใช้อะไร ใช้เป็น มันดีมันงาม ไม่ได้ไม่ให้กิน ให้กินอยู่ แต่ว่ากินให้เป็น อย่างหน่อไผ่นี่ ถ้าเรากินนี่ มันรู้สึกว่าพอ ให้พวกเราแตกออกไป กอมันจะกระจาย ถ้ากินไม่เป็น กอมันก็จะบีบเข้า บีบเข้าขึ้นโคน เบียดกัน สอดกัน ผลที่สุดขึ้นโคนตาย

ชีวิตเรากับธรรมชาตินี่ไม่ต่างกัน ถ้าความโกรธเกิดขึ้น โอ้ ! เห็นมัน ถ้าความทุกข์เกิดขึ้น อ้อเห็นมัน ธรรมชาติ เข้าใจชีวิตเรา เข้าใจทุกอย่างในโลก เข้าใจได้สบาย เป็นเกลอกัน เกลอกับธรรมชาติ เกลอกับทุกสิ่งทุกอย่าง เข้ากันได้ดี สนิทสนมไปเลย นอนอยู่ในป่า เป็นเพื่อนกับอากาศ เป็นเพื่อนกับต้นไม้ไปเลย ไม่ขยะแขยง ถ้ามีผี ก็เป็นเพื่อนกับผีไปเลยนะ ถ้ามีผีเปรต ผีอสูรกาย ก็เป็นเพื่อนเขาไป มีโจรผู้ร้าย ก็เป็นเพื่อนเขาไป เหมือนกับมีพระรูปหนึ่ง เขาจะมาปล้นเอาตู้บริจาค หลวงพ่อท่านก็บอกว่า เอ้า ! เอากุญแจให้ ไม่ต้องปล้นหรอก เอ้า ! กุญแจ แต่ให้เอาวันละร้อยบาท ทำไมให้เอาวันละร้อยบาท คือพรุ่งนี้จะได้มาร้อยบาท เอาใหม่ ถ้ามาเอาไปหมด พรุ่งนี้จะมาเอาอะไร เขาก็บอกโจร ทิ้งกุญแจให้เขาเปิดเอาวันละร้อย วันละร้อย เอาวันละร้อยบาท ให้เอาทุกวันนะ ถ้าเอามาก ๆ พรุ่งนี้มันจะไม่มีให้เอาวันละร้อย ๆ ต่อไปต่อมา โจรก็มาเอา เขาขโมยไปวันละร้อย ผลที่สุด โจรก็รู้จัก

นี่ก็เหมือนกัน ชีวิตของเราเกี่ยวข้องกับอะไร มันจะเป็นคุณ เป็นประโยชน์ ตัดต้นไม้ก็เป็นประโยชน์ ถ้าตัดเป็น โดยเฉพาะอาณาจักรกอไผ่ เก็บหน่อไม้ก็ได้ เช่น ไม้ตงนี้ถ้าทิ้งให้ลำมาก ๆ จะไม่ออกหน่อ ต้องเก็บเอาไว้สี่ลำห้าลำ มันจะออกลูกดกมาก ถ้าลำมันมากไป มันจะออกลูกไม่ดก เก็บได้แต่ต้องเก็บให้เป็น นางดิน นางกอ ลูกกอ หน่อตาเต่า หน่อตาเต่าจะมันแทรกนะ มันนะขึ้น มันไม่แตกปุ๊บขึ้น กอนะ มันเบียดกออยู่ เอาเถอะ เก็บมา ถ้านางดิน มันจะผุดขึ้น มันไม่สอดเข้าไปในกอหรอก มันปุ๊ดขึ้นไปทันที มันคัดพันธุ์มาแล้ว กอของเขา เขาคัดพันธุ์มาแล้ว เออ ! ไอ้นี่สืบสกุลนะ กอของเขา เขาคัดพันธุ์มาแล้วให้ออกมาทางนี้ คัดพันธุ์ได้ ก็ปี๊ดขึ้นไปเลย ใหญ่ปี๊ดไปเลย โอ๊ย ! เสร็จ

บทที่ ๒๕ ทำอย่างไร
จะอยู่กับโลกหลายรสนี้ได้อย่างสง่าผ่าเผย

วันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๔๔

ฟังธรรม หน้าที่ของเรา เรื่องชีวิตของเราคือเรื่องไม่ทุกข์ ถ้าไม่มีฐานตัวนี้ อะไรจะทุกข์ไปเสียหมด อะไร ๆ ก็จะไม่ดี ถ้าหากว่าเราเตรียมภายในของเราคือ มีธรรม มีหลักของชีวิต ความมั่นคง ความไม่หวั่นไหว ไม่ปรุงไม่แต่ง ปรากฏการณ์ต่าง ๆ มันเกิดขึ้นได้ เพราะชีวิตของเราอยู่ในโลก โลกมีหลายรสชาติ เราจะอยู่กับโลกอย่างไร ถ้าอยู่แบบหลบหนีปรากฏการณ์ เราก็เป็นคนขี้หนี ปรากฏการณ์ต่าง ๆ มากมาย ในตัว นอกตัว แต่ถ้าเราคุมตัวสังขาร สมุทัย ตัวปรุงแต่ง ตัวฟู ๆ แฟบ ๆ คุ้มร้ายคุ้มดี มีโลภ มีโกรธ มีหลง มีรักมีชัง ถ้าเราชนะตัวนี้ได้ เราจะอยู่กับโลกอย่างสง่าผ่าเผย ถ้าเราไม่มีหลักก็แพ้ ปราชัยคือพ่ายแพ้ เราจึงพากันมาสร้างฐาน มาสร้างหลักให้มันได้ที่ ได้ที่อยู่ ชีวิตที่ได้ที่อยู่ ชีวิตที่ไม่หวั่นไหว ชีวิตที่สงบจากการปรุง

ดังพระพุทธองค์ว่า **นัตถิ สันติปรัง สุขัง** ถ้าเป็นความสุข ก็เป็นความสุขจากการไม่ปรุง คือสงบ เป็นความสุขที่เป็นสุขปรมัตถ์ ไม่ใช่สุขสมมติ สุขปรมัตถ์คือไม่อิงอามิส ถ้าสุขสมมติคือมีอามิส สุขปรมัตถ์ไม่เกี่ยวกับอามิส สุขที่อิงอามิส เช่น รูป รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ต่าง ๆ สุขที่เป็นสมมติบัญญัติ สุขที่ปราศจากอามิสเรียกว่านิรามิษ สุขที่ไม่มีอามิสอิง สุขจากความสงบเพราะฝึกตนมาดี เป็นหลักของชีวิตเรา ถ้าได้หลักแล้ว มั่นคง เราจึงมาสร้าง ปลูกความรู้สึกตัว ปักลงไป ตั้งลงไป ที่กายที่ใจของเรา เพียรพยายามสร้าง ตั้งลงไปที่กายให้มีความรู้สึกตัว มีความรู้สึกตัวลงไปที่กายเป็นเบื้องต้น เพราะกายกับจิตเป็นหลักสูตร ถ้าสติมารู้ มาศึกษากายใจของเรา มาดูมาแลอยู่ มันก็อาจจะมีปัญหาบ้าง โดยเฉพาะกาย มันก็ต้องมีอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ทำให้หลง จิตใจมันก็มีอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ความหลงที่เกิดกับจิต เรียกว่าอารมณ์ ความหลงที่เกิดกับกายเรียกหลายอย่าง เวทนาบ้าง มีตา มีรูป มีเสียง มีกลิ่น มีรส มีการสัมผัสกับกายหลายรูปแบบ ก็เพียรพยายามที่จะรู้สึก ให้รู้ทุกแง่ทุกมุม ถ้าสิ่งต่าง ๆ มันเกิดขึ้น กลับมารู้สึกตัว มากำหนดอิริยาบถ ความรู้สึกตัวจะมีประสบการณ์กับอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับกายกับใจ

บางที ความทุกข์มา ทำให้เกิดปัญญา ถ้าเราดูดี ๆ บางที ความหลงอาจทำให้เกิดปัญญา แต่ถ้าเราไม่ค่อยใส่ใจ มันก็จะเกิดอาการต่าง ๆ ต่อไปเรื่อย ๆ ความหลงอย่างเดียวไม่พอ อาจจะกลายไปเป็นกิเลส ตัณหา ความทุกข์ ไปโน่น แต่ถ้าเราตั้งหลักไว้ดี ๆ เวลาใด

ที่เกิดอาการทางกายทางใจ เรารู้สึกโต้ตอบ ทักท้วง ดูแลอยู่ บางทีความทุกข์ทำให้เกิดปัญญา ทุกข์ใจ ใจที่เร่าร้อน กระวนกระวาย ถ้าเราออกมาดูสักหน่อย จะได้ปัญญา ใจมันกำลังคุมอยู่ มันกำลังบีบคั้นเราอยู่ แต่ถ้าเราใช้ความรู้สึกตัวเข้าไปตอนนั้น ระหว่างครึ่งคนครึ่งผีนี่ หรือว่า เช่น ความกลัว พอกลัวเราจะวิ่งหนี จะหมดเนื้อหมดตัว ให้ความกลัวสั่งงานสั่งการ เช่น เกิดผิดปกติ ก็ไม่ได้ดู แต่ถ้าเวลาใดกลัวมาก ๆ ลองใส่ใจดู ระหว่างนั้น ความหลงกับความรู้จะแย่งกันตอนนั้น มันอาจจะมีชัยชนะตอนนั้น

หลวงพ่อเคยพูดอยู่เสมอ ชนะความกลัวได้เพราะความกลัว มันเกิดความกลัวขึ้นมา พอกลัวจะหนี กุฏิหลังนี้อยู่ไม่ได้ มีผีมาหลอก แล้วก็มีกลิ่นเหม็นด้วย มีจริง ๆ หรือผี เหม็นจริง ๆ หรือ ระหว่างเหม็นกับมีอยู่จริง ระหว่างความฝันที่เป็นนิมิต ว่าเห็นภาพศพเน่าเฟะกลิ้งมาหา เกิดความกลัว แต่ว่ากลัวไม่มากจนถึงกับหลงตัว เราเคยสร้างสติ เราก็มาพลิกมือดู เราไม่หนี เรากลับมาดู พอมาพลิกมือดู ความเหม็นมันก็หายวับไปทันที ก็เลยชนะความกลัวตั้งแต่บัดนั้นเป็นต้นมา ถ้าความกลัวมันสั่งเรา เราก็จะกระโจนหนีไป ให้ความกลัวมีอำนาจ เราก็จะเป็นคนขี้กลัวตลอดไป แต่มันโชคดี ความกลัวแท้ ๆ ทำให้เราเกิดชนะความกลัวได้ หรือบางทีความทุกข์แท้ ๆ อาจทำให้เราชนะความทุกข์ได้ ความหลงแท้ ๆ อาจทำให้เราชนะความหลงได้ มันมีอยู่

เหมือนพระสิทธัตถะ เห็นความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย แทนที่จะหดหู่ เศร้าหมอง เกิดกระตือรือร้น มองตรงกันข้าม แม้ยังทำไม่ได้ ก็ยังมองไว้อยู่ ถ้ามีความเกิด มันก็ต้องมีความไม่เกิด ถ้ามีความแก่ มันก็ต้องมีความไม่แก่ ถ้ามีความเจ็บ มันก็ต้องมีความไม่เจ็บ ถ้ามีความตาย มันก็ต้องมีความไม่ตาย ขนาดตอนนั้นยังไม่เป็นพระพุทธเจ้าเลย ยังเป็นปุถุชนอยู่ แต่ว่าพยายามมองตรงข้าม ไม่หมดตัว พวกเราก็เหมือนกัน บางทีมันทุกข์ ก็ต้องมองตรงกันข้ามลองดู อย่าหมดตัว อย่าไปนึกว่าตัวเรา มองตรงกันข้าม ถ้ามองตัวเองไม่หมด ก็มองถึงคนอื่น ถึงใคร ถึงพระพุทธเจ้า ถึงเหล่าพระสาวก หัดมองไปทางนั้น อย่าจนอย่าคับแคบ มองไปไกล บางทีก็มองถึงต้นไม้ก็ได้ ต้นไม้ยืนอยู่นิ่ง ๆ เรามาคิดอะไรมากมาย เอาก้อนหินเป็นครูบ้าง จนพระพุทธเจ้าตรัสว่า **“ภูเขาแท่งทึบไม่สะเทือนเพราะลม คนผู้มีสติมีศีล ไม่สะเทือนเพราะความหวั่นไหว เพราะนินทา สรรเสริญ”** บางทีเอาหินมาเปรียบเทียบจนเป็นคำตรัสออกมา แล้วก็ใช้ได้

บางที ภิกษุณีบางคนดูช้างเป็นตัวอย่าง อยู่เขาคิชฌกูฏ เขาเอาช้างไปอาบน้ำ ควาญช้างก็นั่งอยู่ บอกให้ช้างลงไปอาบน้ำ ไปล้างหลัง มันก็พ่นน้ำไปล้างหลัง ล้างจนสะอาด เจ้าของ

บอกอย่างไรก็ทำอย่างนั้น พอล้างเสร็จก็บอกให้มุดลงไป บอกให้ขึ้นมา บอกให้มุด ก็มุดลงไป พอขึ้นมาแล้วบอกให้มันนวดตัว มีต้นไม้อยู่ มันก็เอาข้างนวด เอาหลังนวด ข้างซ้ายข้างขวา เอาท้องนวด แล้วก็บอกมันเดินมาหา บอกให้มันคุกเข่าลง ขึ้นขี่คอไปเลย เอ้! ช้างนี่เขาฝึกได้ เราก็ต้องฝึกตัวเรา ช้างดัดลูกศร เราก็ดัดลูกศร แต่เราต้องฝึกตัวเรา บัณฑิตต้องฝึกตน มองตรงกันข้ามกัน อย่าไปมองถึงกับหมดเนื้อหมดตัว คราวใดที่มีทุกข์ก็มองถึงความไม่ทุกข์ เคยพูดอย่างนี้ แล้วคำพูดนี่ก็ใช้ได้ ไม่ใช่พูดแบบลมปาก เล่นลิ้น ไม่ใช่ เป็นของจริง

เหมือนอย่างที่พูดว่า หลวงพ่อมีความกลัว เอาความกลัวชนะความกลัว ไม่ใช่เป็นคนขี้กลัวตลอดภพตลอดชาติ ไม่มีสักนิดเดียวคำว่ากลัวผี อยากจะเห็นด้วย อยากจะพูดกับเขาด้วย เป็นอย่างไร ผีนี่ ตายแล้วมันเป็นอย่างไร มันเป็นผี ทำไมจึงเป็นผี จะได้ถาม หาผีก็ไม่เจอผีสักที อยากเห็นก็ไม่เห็น นอนอยู่ มีศพหนึ่งนอนอยู่ตรงกลางก็เคยนอน สมัยไปปฏิบัติธรรมที่วัดป่าชัยภูมิ ฝนตกตลอดคืน กุฏิหลังนั้นเห็นเขาเปิดไฟเปิดประตูไว้ ขึ้นไปก็โล่งๆ สะอาด เขามากวาดทุกวัน เห็นหีบศพสองใบวางอยู่ เออ ! เราก็นอนตรงนี้ นอนได้ ดีกว่านอนกับคน นอนกับคนยังมีเสียงกรน ได้ยินเสียงกระดุกกระดิก นอนกับศพนี่เงียบเลย ความทุกข์ก็เหมือนกัน มองเห็นทุกข์จะได้แก้ ไม่มีเลย ตรงไหนที่มันมีทุกข์ นิดหน่อยก็ไม่มี อันชื่อว่าทุกข์แล้ว มันไม่เป็นธรรมแก่เรา มันอยู่ตรงไหนก็ต้องแก้ตรงนั้น มันเปลี่ยนเอง นี่มันเป็นสิ่งอัศจรรย์ ตัวธรรมะ ตัวปฏิบัติตัวนี้ เป็นไปเพื่อความดับทุกข์จริง ๆ เป็นไปเพื่อความสงบ สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี เป็นไปเพื่อปรินิพพาน เย็น เหมือนผักในตู้เย็น สด ชีวิตสด ๆ ไม่เก่า ไม่คร่ำคร่า ของสด ๆ มันต้องมีค่า ชีวิตที่ปลอดภัย ชีวิตที่ไม่มีทุกข์ มันมีได้ อย่าไปมัวทุกข์กันอยู่ อย่าไปมัวกลัว อย่าไปมัวหลง อย่าไปปรุง ๆ แต่ง ๆ สังขารตัวนี้ เปลี่ยนไปเป็นวิสังขาร สังขารา ปรมาทุกขา สังขารมันเป็นทุกข์ นิพพานัง ปรมัง สุขขัง นิพพานเป็นความสุขในโลก นิพพานัง ปรมัง วทันติ พุทธา ผู้รู้ทั้งหลายกล่าวว่า พระนิพพานคือธรรมอันยิ่ง ความสุขที่ไม่อิงอามิสนะ หลักก็ตรงนี้ ไม่ได้ไปเรียนรู้จากตรงไหนหรอก

เหมือนกับพวกเราทำอยู่นี่ละ มีสติลงไป ปลูกสติ สร้างลงไป ขยันรู้ รู้ที่อื่นก็ไม่เอา รู้ที่กาย มันมีแหล่งที่จะทำให้เราศึกษาเยอะแยะ เหมือนกับตักศิลา คือแหล่งของการศึกษา เรื่องของกายก็มีเยอะ เรื่องของจิตก็มีมาก กิเลสพันห้าตัณหาร้อยแปด แปดหมื่นสี่พันเรื่อง เกี่ยวกับกายกับใจเรา มีสติลงไป ไม่มีอะไรที่ไม่ผ่านสายตาของความรู้สึกตัว มาให้เห็นหมด ดูปุ๊บ มันก็เห็นเลย เห็นกาย เวทนาก็ผุดให้เราเห็นอีก จิตก็ผุดให้เราเห็นอีก ธรรมก็ผุดให้เราเห็นอีก มันเข้าแถวมาเป็นหมู่ ความคิดที่หลงคิด ก็ไปอะไรมากมาย ไปเป็นหมู่ของเขา

ความรู้ก็มาทางนี้ มาทางศีล สมาธิ ปัญญา รู้อันเดียวไม่พอ เกิดมีศีล เกิดมีสมาธิ เกิดมีปัญญา ปัญญาก็ดับทุกข์ ศีลก็ปกติเรียบร้อย สติก็มั่นคง ปัญญาก็รอบคอบ รอบตัว รู้รอบคอบ เหมือนกับแมงมุม อะไรที่มันมาจับมันก็รู้รอบ ทิศเหนือทิศใต้มันก็รู้ ทุกอย่างก็เรียบร้อย เกิดความกลัว พอรู้สึก ความกลัวก็หายไป เวลาใดมันจะทุกข์ มีความรู้สึกตัว ความทุกข์ก็หายไป เวลาใดมันโกรธ พอรู้สึกตัว ความโกรธก็หายไป ถ้าเป็นสติปัฏฐานนะ สติธรรมดาอาจจะสู้ไม่ได้ ถ้าสติปัฏฐานมันคุมกำเนิดของสังขาร ของความทุกข์ ไม่ให้เกิด หรือเกิดก็ฝ่อ ๆ ไม่เจริญ เช่น สังขาร สังขารก็ไม่เจริญ เหมือนกับเอายาฆ่าหญ้าปราบหญ้าคา มันคุม มันไม่เกิด ไม่งอกงาม

ความรู้สึกตัว เราจึงมาสร้าง สร้างให้มีเอาไว้ ไปใช้สร้างตอนที่เกิดปัญหามันไม่ทัน ยามสงบเราฝึก ยามศึกเรารบ อย่าปฏิเสธอันใด เราสร้างสติ อย่าไปปฏิเสธอันใด มันจะต้องเห็นหลายๆ อย่าง เช่น เห็นความคิด เห็นความคิดก็อย่าไปไหน กลับมาลองดู เห็นความปวดความเมื่อย ก็กลับมาลองดู เกี่ยวกับความคิด ความปวดความเมื่อย ที่เรียกว่าเวทนา เกี่ยวกับอาการต่าง ๆ บางทีมันเกิดอารมณ์ อิฏฐารมณ์ อนิฏฐารมณ์ เกิดความเบื่อหน่าย เกิดความทุกข์ ถ้าไม่ปฏิบัติไม่เห็นทุกข์อะไร ถ้าไม่ปฏิบัติไม่เห็นง่วงอะไร อยู่เฉย ๆ ดีกว่า ก็คิดไปแบบนั้น อ้าว ! มันเกิดคิดอะไร อ้าว ! มันมาให้มองเห็น มีสติ มันต้องเห็นแล้ว มีหรือความคิดน่ะ มีหรือเวทนา มีหรือความง่วง อ้าว ! มีจริง ๆ จิตฟุ้งซ่านมีจริง ๆ ความลังเลสงสัยก็มีจริง ๆ พยาบาท อยู่ดี ๆ มันเกิดพยาบาท เกิดรักคนนั้น เกิดชังคนนี้ ตั้งแต่สิบปียี่สิบปี มันยังเอามาคิด เอ้อ ! มันมีจริง ๆ เกิดกามราคะ มันมีจริง ๆ ให้มันเกิดอย่างนี้ เห็นไปเรื่อย ๆ เราจะได้รู้จัก มันหลบมันซ่อนอยู่ตรงไหน เรารู้สึกตัว มันเป็นอย่างไร มันเกิดกามราคะ เกิดพยาบาท เกิดง่วงเหงาหาวนอน เกิดความลังเลสงสัย มันฉายมาอย่างไร เราจะไปรับมันหมดหรือ เรารู้สึกตัว เอามารู้สึกตัว บางทีก็เบื่อหน่ายที่อยู่อาศัย อยู่ไม่เป็นสุข ใครพูดอะไรก็ไม่ค่อยดี อ้าว ! มันเกิดอะไรขึ้น แล้วมันจริงหรือเปล่า ใส่ใจลงไป รู้ลงไป อย่าไปหาความคิดมาตอบ หาความคิดตอบความคิด นั้นไม่ใช่ ต้องมีการกระทำ

วิธีที่เราทำก็มีอยู่แล้ว ยกมือขึ้น รู้สึก รู้สึก เข้าไป อะไรก็ตามที่เกิดขึ้นกับกายกับใจ ถ้าเราพลิกมือ มันประเสริฐ ขอให้รู้สึกตัว อย่าไปหาคำตอบจากความคิด อย่าไปหาคำตอบจากเหตุจากผล อย่าไปหาคำตอบจากสมมติบัญญัติ ตอนนี้เรายังไม่มีคำตอบ เรามาสร้างกรรมของเรา มาสร้างฐานของเรา อย่าไปฟังเสียงอะไร อย่างพระพุทธเจ้าก่อนจะไปออกบวช ก่อนตรัสรู้ มารคอยติดตามอยู่เสมอ ไปห้ามไว้ พระองค์ยังหนุ่มอยู่ ทำไมจะไปบวช อันนี้

เหมือนกับมาร ความคิดความอ่าน อย่าให้ขวางกั้นได้ มีสติบุกไปเสมอ รู้ไปเสมอ รู้สึก รู้สึก อันนี้เรียกว่าอิงธรรม อิงสัจธรรม อย่าไปอิงสมมติบัญญัติที่เกิดขึ้นจากเราตั้งเอาไว้

บทที่ ๒๖ มาข้ามฝั่งกันเถอะ

วันที่ ๑๘ สิงหาคม ๒๕๔๔

ฟังธรรม อย่ามัวนั่งง่วงเหงาหาวนอน ปลุกตัวเองให้ตื่น โอกาสนี้เป็นโอกาสที่จะได้บรรลุธรรมตอนเช้า ๆ เหมือนพระพุทธเจ้า ตรัสรู้ตอนใกล้รุ่ง ตีสี่ตีห้า หลังจากพวกเราได้พักผ่อนหลับนอนเต็มที่ ห้าชั่วโมง หกชั่วโมง แสดงว่าพอแล้ว นอนมากไม่ค่อยดี โดยเฉพาะเราเป็นผู้ประพฤติธรรม นอนน้อย กินน้อย พูดน้อย ทำความเพียรให้มาก เป็นชีวิตจิตใจของผู้ประพฤติธรรม วันนี้เป็นวันแรมสิบห้าค่ำเดือนเก้า เป็นวันดับ เป็นวันธัมสวนะ เป็นวันที่พวกเรามาถือศีล ปฏิบัติธรรม ล้างบาป ชำระบาป ให้เกิดบุญ เหมือนเจ็ดวันอาบน้ำหนหนึ่ง อาบน้ำศีล น้ำธรรม

สติสัมปชัญญะ ความรู้สึกระลึกได้ เป็นการชำระบาป บาปคือความหลง บุญคือความรู้เอาความรู้เข้าไปใส่กาย วาจา ใจ ก่อนพูด ก่อนทำ ก่อนคิด ให้มีความรู้สึกตัว สติต้องมาก่อน ให้ไว ทำอะไรพูดอะไร คิดอะไร ถ้าเราไม่ฝึก ความหลงจะมาก่อน อารมณ์จะมาก่อนบางชีวิต บางคนพูดไปตามอารมณ์ อารมณ์เป็นผู้บงการ ความคิดที่คลุกเคล้ากับอารมณ์ ไม่รู้จักแยกอารมณ์ออกจากคิด เอาจิตเป็นอารมณ์ เอาอารมณ์เป็นจิต นั่นก็ไม่ปลอดภัย เราต้องมีความรู้สึกตัว ความรู้สึกตัวก่อนที่จะมี เราต้องมาสร้าง ประกอบขึ้น สัมผัสเอา ให้เป็นหนึ่งเดียวของชีวิตเรา หายใจก็คือความรู้สึกตัว ยืน เดิน นั่ง นอน คือความรู้สึกตัว จะพูด จะคิด จะทำ คือความรู้สึกตัว แสดงว่าเรามาย้อมให้มันเป็น ให้มันติด ถ้ามีความรู้สึกตัวมากเท่าไร กาย วาจา ใจ ก็สะอาด สว่าง สงบ บริสุทธิ์

พุทธศาสนา ไม่ใช่ศาสนาแห่งการอ้อนวอน เป็นศาสนาแห่งการกระทำ ทำดีจึงจะมีดี ทำดีจึงจะละความชั่ว การทำนี้ ทำลงไปที่กาย วาจา ใจ มีสติสัมปชัญญะ โดยเฉพาะพวกเราเลื่อนชั้น เรียกว่าปฏิบัติ ปฏิบัติเป็นนักรบ อะไร ๆ เปลี่ยนเป็นความรู้หมด ไม่ต้องไว้หน้า ไม่ต้องขอร้อง บรรเทา เปลี่ยนเป็นความรู้สึกตัว อย่าไปถนอม เหมือนช่างตีมีด ต้องตีลงไปเพื่อให้เป็นรูป เป็นร่าง มีคุณภาพ ชีวิตเราก็เหมือนกัน พระพุทธเจ้าเคยตรัสไว้ เราจะขนาบแล้วขนาบอีก ไม่มีหยุด เราจะชี้โทษแล้วชี้โทษอีก ไม่มีหยุด เหมือนช่างหม้อ ทำกับหม้อยังเปียกยังดิบอยู่ เรียกว่าขนาบแล้วขนาบอีก การสอนตัวเองต้องขนาบ ชี้โทษ มองตน อย่าไปอ่อนแอ เช่นคราใดง่วง ปลุกทันที เด็ดขาด เฉียบขาด เหมือนกับเราสอนวัวสอนควายควาญช้างสอนช้าง ต้องเด็ดขาด ถ้าไม่เด็ดขาดมันจะไม่เป็น การสอนตัวเองก็เหมือนกัน คำ

ว่าศีลคือเด็ดขาด เป็นอันเดียว หนึ่งเดียว ตายเป็นตาย ให้มันเด็ดขาด หยุดก็หยุด เย็นก็เย็น วางก็วาง เช่น ความง่วง เด็ดขาด เวลาใดที่มันง่วง เด็ดขาดลองดู มองด้วยความรู้สึกตัว บางทีเราทะนุถนอมความง่วง จนนั่งสัปหงกสองครั้งสามครั้ง ไม่เด็ดขาด ยังอ่อนแอ ยังคล้อยตาม เรียกว่าหวั่นไหว ก็ต้องเด็ดขาด การสอนตัวเอง ถึงบทเด็ดขาดก็ต้องเด็ดขาด

บางทีเราเจริญสติ มอบให้สติเป็นใหญ่ เราจะลุก จะเดิน จะนั่ง จะคู้เหยียด เคลื่อนไหว ลองให้สติเป็นผู้สั่ง ถ้าสติไม่สั่งอย่าเคลื่อนอย่าไหว อย่าพูด อย่าคิด ให้สติเป็นผู้จับกายมาใช้ ให้สติเป็นผู้จับตามาดู ให้สติเป็นผู้จับหูมาฟัง ให้สติเป็นผู้จับความคิดมาใช้ จับกายมาใช้ จะเคลื่อนไหว ลองให้รู้สึกไว้ก่อน อย่างโบราณท่านว่า **"ช้า ๆ ได้พร้าเล่มงาม"** รู้สึกเสียก่อน รู้สึกเสียก่อน เหมือนเราจะกินข้าว ล้างมือเสียก่อน ล้างมือเสียก่อน ปลอดภัยไว้ก่อน หลวงพ่อเคยสอนเด็กเล็กที่วัด เอาเป็นเพลง ล้างมือเสียก่อน ล้างมือเสียก่อน ก่อนจะกินอะไร ปลอดภัยเอาไว้ ล้างมือเสียก่อน ผลที่สุดมันก็เป็นนิสัย พอจะกินข้าวทีไรก็ร้องเพลงทันที เด็กก็เป็นนิสัย วิ่งไปล้างมือ เอาไปเอามา ไม่ต้องบอก พอจะกินข้าวก็คิดล้างมือ ให้เราฝึก การฝึกตัวเองก็เหมือนกัน รู้สึกไว้ก่อน รู้สึกไว้ก่อน ก่อนจะพูด ก่อนทำ ก่อนคิด ก่อนลุก ก่อนเดิน ก่อนเคลื่อน ก่อนไหว ก่อนจะดูจะเห็น ให้รู้ไว้ก่อน อันนี้ต้องฝึก ถ้าไม่ฝึก ไม่เป็น

บทที่เราฝึกก็มีแบบฉบับ ยกมือ เอามาจากพระพุทธเจ้า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีสติดูกาย เอากายเป็นวัสดุอุปกรณ์ เอากายเป็นนิมิต เป็นที่ตั้ง สติต้องมีที่ตั้ง เมื่อมีที่ตั้งต้องมีการกระทำ เมื่อมีการกระทำ ก็มีการใส่ใจ เมื่อมีการใส่ใจต้องมีความรอบคอบ ถึงขั้นเรียกว่าศีล สมาธิ ปัญญา ต้องมีที่ตั้ง ไม่ใช่คำพูด ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นการกระทำ ปัญญา เช่น มันคิดคราใด ให้รู้รอบ และรู้จักกลับมา อย่าให้คิดไปฟรี ๆ เป็นเรื่องเป็นราว จนปรุงไปเป็นกิเลสตัณหา อารมณ์ นั้นไม่ใช่ปัญญา โต้ตอบ กลับมาให้เป็น ถ้ามันคิดไป กลับมาให้เป็น ถ้าไม่คิด ก็ใส่ใจรู้อยู่ พอรู้ก็ต้องมีที่ตั้ง เอากายเป็นที่ตั้ง ความขยัน ขยันรู้ ขยันประกอบ ขยันปรารภความเพียรเรียกว่าภาวนา พยายามที่จะขยันรู้อยู่เสมอ อย่าเพิ่งไปเอาความคิดเหตุผล เอาความรู้เป็นการกระทำ เป็นการบุกเบิก เหตุผลมาทีหลัง

ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดจากเหตุ เหตุที่เราทำนี่แหละเป็นเหตุ สติมีที่ตั้งที่กายเป็นเหตุ เหตุดีจะเป็นมรรค มรรคคือเหตุที่ทำดี เมื่อเหตุทำดีก็จะมีผล เรียกว่าเป็นมรรคเป็นผล เราทำ ปรับลงไป เป็นมรรคเป็นผลทันที เดินทันที เข้าเส้นทางทันที ถ้าเป็นศีล ก็เป็นศีลทันที ลูบคลำศีลทันที ถ้าเป็นสมาธิ ก็ใช้สมาธิได้ ช่วยเราทันที ถ้าเป็นปัญญา ปัญญาก็รอบรู้มาทันที เวลาใดที่มันไม่รู้สึกตัว ปัญญาก็มาช่วย ยกความรู้เข้ามาให้ ยกความมั่นคง สมาธิเข้ามา ยกศีล

ปกติเกิดขึ้น คืนชีพ มาสู่ความมั่นคง มาสู่ความรอบคอบ พอเราทำลงไป จะอยู่ในกลุ่มของอริยมรรค อยู่ในกลุ่มของอริยสัจสี่ ที่เราทำความเพียร อย่ากระโจนไปทางอื่น บางทีไปหาความสงบ ความสงบไม่ใช่หา ต้องมีการกระทำ ความสงบที่เป็นสัมมาสมาธิ เป็นความสงบที่เป็นความรู้ ไม่มีโอกาสปรุง สงบจากการปรุงแต่ง ถ้าสงบที่เป็นสัมมาสมาธิ เป็นความสงบที่เป็นความรู้ ไม่มีโอกาสปรุง สงบจากการปรุงแต่ง ถ้าสงบแบบหินทับหญ้า แบบไม่รู้สึกตัว อันนั้นไม่ใช่สัมมาสมาธิ เป็นสงบแบบสมถะ เป็นการกดทับ ถ้าสงบแบบไม่ปรุง เป็นสัมมาสมาธิ ตัวรู้สึกตัว จะเข้าไปสร้างความสงบแบบไม่ปรุง พอหลงมันจะปรุง พอรู้มันจะหยุดปรุง มันต้องไปทางนี้

ยิ่งพวกเรามีสติเห็นกาย มันจะได้หลักฐานช่วย ก็ง่ายต่อการหลุดพ้น เช่น เห็นรูปเห็นนาม มันได้หลักฐานช่วย รูปก็บอก นามก็บอก มันมีหลักฐาน มันช่วยให้เราเกิดปัญญา เช่น รูปทำ นามทำ รูปมันทำอะไร รูปมันทำดี นามมันทำดี รูปมันทำชั่ว นามมันทำชั่ว ทำไมจึงว่าทำดี เพราะความรู้สึกตัวมันไม่ได้ปรุงไปไหน มันปกติ ไม่เศร้าหมอง ไม่เป็นบาป เมื่อหลงก็ไม่ปกติ มันใช้ไม่ได้ ความรู้สึกตัวมันปกติ มันใช้ได้ ถ้ารู้สึกตัวจะเป็นอะไร ไม่เป็นอะไร มันเห็นอยู่ มันดูอยู่ เหมือนกับเราเฝ้าบ้าน เราดูอยู่นี่ มันจะเกิดอะไรขึ้น มันจะผิดพลาดไหม ถ้าดูอยู่ ถ้าดูอยู่แล้วก็มีอะไรอยู่ตรงนั้นละ มีความรอบคอบ เหมือนดูการดูงาน อะไรเกิดขึ้น เราก็แก้ไข เพราะความรู้สึกตัว มันก็เป็นไปในทางกุศล เกิดฉลาด ขยาย พัฒนาไป เหมือนเฝ้าบ้าน อะไรเกิดขึ้นก็แก้ไข น้ำรั่วเราก็ปิดน้ำ ไก่ขึ้นบ้าน ขโมยมาลักของ เราก็เห็นอยู่ มันก็ลักไม่ได้ ถ้าเราไม่เห็นมันก็เอาไป กาย วาจา ใจ ของเราเป็นทวาร ตา หู จมูก ลิ้น เรามีความรู้สึกตัวดูอยู่ สิ่งที่เราดูก็เห็น สิ่งที่เราเห็นก็มี

เห็นกาย กายเป็นนิมิต ไม่ใช่เห็นสี เห็นรูปพระพุทธเจ้า รูปเทวดา รูปเปรต อสูรกาย อันนั้นไม่ใช่ ถ้าเป็นเปรต มันก็เกิดอาการ พวกเปรต พวกอสูรกาย สัตว์นรก เดรัจฉาน เทวดา พรหม มันเป็นโอปปาติกะ มันเกิดผุดขึ้น ไม่ได้เลี้ยง ไม่ได้กินนม ตายไปมันก็หายไป ไม่มีซากศพ ไม่ได้เกิดจากท้องแม่ ไม่ได้เกิดจากครรภ์ ไม่ได้เกิดจากไข่ เป็นโอปปาติกะ เกิดทางไหน เกิดทางชีวิตจิตใจของเรา ถ้าภพภูมิมันต่ำ มันเกิดจากความหลง ไปทางต่ำ ภูมิต่ำคือพวกสัตว์นรก เปรต อสูรกาย สัตว์เดรัจฉาน กำเนิดของเขาคือความหลง ถ้าความรู้สึกตัวไปทางมนุษย์ ไปทางเทวดา ไปทางอินทร์พรหม ไปทางพระ จำแนกไปเรียกว่ารูปทำนามทำ มันเกิดอย่างไร เราเห็นไหม เราเปลี่ยนภพได้ไหม เราเปลี่ยนได้ เราเปลี่ยนภพ ยกมันไปภูมิสูง เช่น ความหลง ภูมิไปทางต่ำ เราก็ยกไปทางรู้สึกตัว ความรู้สึกตัวก็ไปสูง ไม่ต่ำ บริสุทธิ์ มีศีล

มันมีสมาธิ ปัญญา เราเลือกภูมิ พัฒนา ยกขึ้น ตั้งไว้ ประกอบไว้ เป็นบุญ เราก็มีได้

บุญคือตัวรู้ แต่ก่อนเราไม่รู้เรื่องรูปเรื่องนาม ไม่รู้เรื่องทุกข์ เวลาใดมีทุกข์ก็ยอมจำนน ให้ความทุกข์นอนอยู่ข้ามวันข้ามคืน บางทีเบียดเบียนตนเอง บางทีเบียดเบียนคนอื่น เราไม่รู้ บัดนี้เรารู้ พอเวลาใดมันทุกข์ เพราะมันเกิดจากความหลง พอรู้สึกตัว เราเคยทำอยู่แล้ว เราเคยมีฝีมือ เคยเป็นนักรบ เราก็ผ่าออกไป เรามีศิลปะ เราชนะได้ ไม่แพ้ แต่ก่อนเราแพ้ เดี๋ยวนี้เราชนะ มาทีไรชนะทุกที พอมันหลงก็ชนะความหลง พอมันโกรธก็ชนะความโกรธ พอมันทุกข์ก็ชนะ มันเปลี่ยนไหม มันเปลี่ยน ต่างเก่าไหม ต่างเก่าจริง ๆ

บางทีเราไม่เคยเห็นความคิดตัวเอง พอมารู้สึกตัว มาดู มันก็ต่างกัน ตัวคิดกับตัวรู้สึกตัวคนละอันกัน ตัวเคลื่อนไหวเป็นอันหนึ่ง ตัวคิดไปโน่นเป็นอันหนึ่ง ตัวรู้สึกตัวเป็นตัวหนึ่ง เป็นตัวคอยดูแล ดูไปดูมา มันเป็นของสามอย่าง คิดไปโน่น ถือว่าเป็นนามธรรม ตัวคิดจับไม่ได้เป็นนามธรรม นั่งอยู่นี่เป็นรูปธรรม ตัวเห็นเป็นความรู้สึกตัว เป็นสติ ตัวไหนจะใหญ่กว่ากัน ตัวไหนจะเป็นธรรม ตัวไหนจะปลอดภัย เราจะเอาตัวไหน เราใช้ดูแล้ว สัมผัสดูแล้ว โอ้ ! ตัวคิดเป็นตัวหนึ่ง แต่ก่อนเราไม่เคยเห็นความคิดนะ นั่งอยู่นี่คือรูป คิดไปโน่นคือนาม รู้จักอะไรได้ก็เป็นนาม ตัวสติต้องคอยดูแลอยู่ คอยดูแลอยู่ มันก็สารภาพ รูปมันก็บอกว่าเป็นรูป นามมันก็บอกว่าเป็นนาม นามทำ รูปทำ ถ้ามันคิดไปมันทำอะไร มันทำดี มันทำชั่ว รูปมันทำดี นามมันทำดี รูปมันทำชั่ว นามมันทำชั่ว รูปทำ นามทำ เกิดจากตัวรูปตัวนามเป็นต้นเหตุ ที่มันจะทำสำเร็จผล แต่ว่าเกิดจากความหลงเป็นสิ่งสนับสนุน ให้ทำความชั่ว ความรู้สึกตัวสนับสนุนให้ทำความดี มันก็มีเหตุอย่างนี้

เฉพาะรูปมันไม่รู้อะไรหรอก บางทีนามสั่งว่าจิตเป็นนายกายเป็นบ่าว จิตคือนาย กายคือรูป จิตมันเป็นนาย นามเป็นนาย จิตเป็นนาย กายเป็นเรือ สติเป็นหางเสือ ปัญญาเป็นผู้พาย ถ้าไม่มีสติ จะไปถึงจุดหมายปลายทางไม่ได้ บางทีไปตกวังวน สติมันช่วย ผิดรู้สึกกลับมาหาทางถูก ความโกรธรู้สึก กลับมาหาความไม่โกรธ ความหลงรู้สึก กลับมาหาความไม่หลง ข้ามไป วัฏฏะคือชีวิตของเราที่เวียนว่ายอยู่ บางทีก็ความโกรธ ความทุกข์ ความรักความชัง ความยินดียินร้าย สุข ๆ ทุกข์ ๆ บางทีก็กลับมาโกรธอีก โกรธทีเดียวไม่พอ โกรธแล้วโกรธอีก ความทุกข์ ทุกข์แล้วทุกข์อีก แทนที่จะข้ามมันไป จะมาโกรธทำไม ทุกข์ทำไม วิตกกังวลเศร้าหมองทำไม ชีวิตเราไม่ได้อยู่ตรงนี้ ชีวิตเราต้องข้ามพ้น ถึงฝั่งแห่งพระนิพพาน

จงมาถึงที่ไม่มีน้ำจากที่มีน้ำ จงละกามเสีย เป็นผู้ไม่มีความกังวล จงยินดีเฉพาะต่อพระนิพพาน อันเป็นที่สงัดซึ่งสัตว์ยินดีได้โดยยาก ดังที่พวกเราได้สวดกัน มาถึงที่ไม่มีน้ำ นั่น

คืออะไร ยินดีโผล่ขึ้นมาเหมือนคนลอยน้ำ ยินร้ายมุดลงไป สุขโผล่ขึ้นมา ทุกข์มุดลงไป เหมือนพระพุทธเจ้า มานี่ มานี่ ขึ้นบนฝั่งมา พระพุทธเจ้าเรียกขึ้นมา บางคนก็ไม่ยอมไปเลย เห็นว่ามุดนี่มันสนุกดี มุดลงไป เฮ้อ ! ใจมันจะขาด โผล่มา เอ้อ ! ไม่ไหว ไม่ไหว ทุกข์เพราะลูก ทุกข์เพราะหลาน คิดอยู่นั่น เวลาที่คิด ไม่ไหว ก็โผล่ขึ้นมา พอโผล่ขึ้นมาก็หายใจ โอ้ ! มุดลงไปอีก แต่บางคนอาจจะ เอ้อ ! ไปฝั่งสักหน่อย ก็ว่ายไป พอเหยียบดินได้ไม่ต้องลอยน้ำ น้ำครึ่งแข้ง น้ำครึ่งเข่า น้ำเพียงเอว น้ำเพียงอก น้ำเพียงคอ น้ำท่วมปาก บางคนขึ้นฝั่ง เขาเรียกว่าพระอริยเจ้า คนที่มุดอยู่กับคนที่น้ำเพียงอก ใครจะปลอดภัยกว่ากัน คนที่น้ำท่วมปากกับคนน้ำเพียงอก ใครจะปลอดภัยกว่ากัน

บทที่ ๒๗ การมีสติดูกาย คือการตามรอยพระพุทธเจ้า

วันที่ ๑๙ สิงหาคม ๒๕๔๔

ฟังธรรมกัน พวกเราชาวพุทธบริษัท บริษัทของเราต้องให้เจริญ เหมือนกับบริษัทต่าง ๆ ผู้บริหารบริษัท ถ้ามีความรอบคอบ บริษัทเขาก็เจริญ พุทธศาสนาของเราก็มาร่วมกันเป็นบริษัท ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา เพื่อให้ธรรมโอสถ คือความไม่ตาย ไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ จุดหมายปลายทางของพวกเรานี่ เรียกว่าธรรมโอสถ เมื่อได้เข้าถึงธรรมก็มีชีวิตไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ไม่ใช่ว่าเราจะเกิดมาเป็นทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย เวียนว่ายตายเกิด เป็นเรื่องที่เราไม่ยอม แม้นว่าหลวงพ่อก็ไม่ยอม พยายามที่จะไม่ให้คนเกิด คนแก่ คนเจ็บ ก็ยังไม่ได้ จึงเพียรพยายามที่จะพูดว่านำ นำพาไปสู่ความไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย การนำพาก็คือตามรอยพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าไปทางไหน เราไปทางนั้น รอยของพระพุทธเจ้าคือ รอยศีล รอยสมาธิ รอยปัญญา ที่จะมีศีล สมาธิ ปัญญา ได้ เราต้องมีสติ มีความรู้สึก มีความระลึกได้ ก่อนที่จะมีสติ เราต้องมาสร้าง การที่จะสร้างต้องมีการกระทำ คือกรรม ทำอย่างนี้มันเกิดอย่างนี้ขึ้นมา จึงเรียกว่าวิชากรรมฐาน

วิชากรรมฐานเป็นการศึกษาเรื่องชีวิตของเรา เป็นสูตรอันหนึ่ง ถ้าจะว่าแล้วคือสูตร ไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย เราต้องมาศึกษาสูตรนี้ สูตรนี้ก็ไม่ได้อยู่ที่ไหน ไม่ได้อยู่นอกตัวเราไป ก็คือเรื่องของกายของจิตนี่แหละ เราจึงมามีสติ มาดู มาเปิดตำราเล่มนี้ดู ขยันดู อย่าหนีไปไหน ดูมันอยู่ตรงนี้ เหมือนพระพุทธเจ้าตอนที่เป็นพระสิทธัตถะ เคยทำมามากแล้ว หกปีทดลองวิธีอะไรต่าง ๆ หลายอย่าง เรียนกับครูบาอาจารย์ต่าง ๆ มากมาย ค้นคว้าด้วยตนเองก็มาก จนเป็นปีที่หก อ้าว ! พวกเราไม่มีส่วนไหนแล้ว มีกายมีจิตนี่แหละ มามีสติ ดูกาย เรียกว่ากายานุปัสสนา จนได้อธิษฐานใจว่า เราจะไม่ไปไหนแล้ว แม้นว่าเลือดเนื้อ เหงื่อ เอ็น กระดูกจะผุพังไปก็ตาม เราจะไม่หนีจากจุดนี้ บางทีก็คิดถึงพิมพา ราหุล อ้าว ! ไม่ไป คิดถึงความตาย อ้าว ! ไม่ไป คิดถึงเหล่าเสนาบดี นางสนมกำนันใน ไม่ไป คิดถึงปราสาทสามฤดู คิดถึงจักรพรรดิที่อยู่ในกำมือ ไม่ไป มันคิดอะไรขึ้น ไม่ไป มาดูอยู่ตรงนี้ รู้อยู่ตรงนี้ ในที่สุดก็พบทาง เรียกว่าชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจอื่นที่จะต้องทำไม่มีอีกแล้ว นี่ ! ที่เราทำอยู่นี่ ตามรอยกันตรงนี้แหละ

มีสติ ต้องมาสร้าง มาทำเอา ไม่ใช่อ้อนวอน พระพุทธองค์ตั้งต้นอยู่จุดนี้ เราจึงพากันมาศึกษา ก็พากันทำอย่างนี้ สุคะโตทำกันอยู่อย่างนี้ น้อยก็ทำ ไม่มีกาล ไม่มีเวลา ไม่มี

เข้าพรรษา ไม่มีออกพรรษา ไม่มีวันไหน ๆ มีแต่ความรู้สึกตัว มีแต่สร้างความรู้สึกตัว เพราะความรู้สึกตัวเป็นธรรม เป็นกุศลจริง เหมือนเราสวดเมื่อกี้ พระพุทธเจ้าเคารพพระธรรม ได้เป็นมาแล้วด้วย จะเป็นไปอีกด้วย นานเท่าไรไม่รู้ พระธรรมนี่น่าเคารพ ความชั่วเป็นอกุศลก็น่าเคารพ ความชั่วเหมือนกับขี้ไก่ ขี้หมา อย่าไปเหยียบมัน ถ้าเหยียบแล้วเหม็น คนทำความชั่วเคารพ อย่าไปคิดชั่ว อย่าไปพูดชั่ว อย่าไปทำชั่ว ธรรมที่เป็นอกุศล เป็นความชั่วพระพุทธเจ้าก็เคารพ มองเห็น ที่เรียกว่าเคารพ ขนหัวลุก ถ้าไปคิดชั่วก็คิดไม่ได้ จะไปพูดชั่วก็พูดไม่ได้ จะไปทำชั่วก็ทำไม่ได้ เพราะอะไร เพราะเคารพ ความชั่วเป็นเรื่องเคารพมาก ๆ หลบหลีก งดเว้น หลีกช้างสิบวา หลีกคนบ้าสิบเส้น หลีกความชั่ว ร้อยโยชน์ พันโยชน์ อย่าไปคิดหัวมัน พยายามมีความรู้สึกตัว แล้วธรรมที่เป็นกุศลก็เคารพ น้อมมาใส่เรา น้อมเราเข้าไป

เวลาใดที่เราได้นั่งกุฏิของเรา ได้ยกมือสร้างจังหวะ ได้สัมผัสกับความรู้สึกตัว เหมือนกับมันสุดหัวใจ คราใดที่ได้ยกมือ มีสติ คราใดที่ได้เดินจงกรม มีสติ คราใดที่คิดไป เรากลับมามีสติ คราใดที่อะไรเกิดขึ้น ความกลัว ความกล้า เกิดกิเลสตัณหา เกิดความง่วงเหงาหาวนอน เกิดความคิดฟุ้งซ่าน เกิดความลังเลสงสัย เกิดพยาบาท เรากลับมาหาความรู้สึกตัว แจ๋วเลย ไม่ไป ไม่เศร้าหมอง ไม่พลัดพราก ไม่จน ไม่อาภัพ กลับมารู้สึกตัวสบายเลย ไม่มีแล้ว ไม่มีเกิด ไม่มีแก่ ไม่มีเจ็บ ไม่มีตาย สัมผัสกับความไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บไม่ตาย น้อยๆ ถ้าเป็นนิพพาน ก็นิพพานน้อย ๆ เรารู้สึกคราใด ไม่เป็นหนุ่ม ไม่เป็นสาว เรารู้สึกตัวที่ใด ไม่เป็นหญิง ไม่เป็นชาย เรารู้สึกตัวที่ใด ไม่เป็นชาติ ไม่เป็นภาษา ลัทธิ นิกายเป็นหนึ่งเดียว ความรู้สึกตัว ถ้ารู้มาก ๆ มันจะเป็นอย่างไร เราจึงมาสร้าง แล้วเราได้สัมผัสดูแล้วความรู้สึกตัวทำให้ได้กอบกู้ ทำให้ไถ่ถอนชีวิตของเราสู่ความอิสระ ไถ่ถอนออกจากบาป ออกจากอกุศลธรรม ไม่เกี่ยวข้องกับใคร จะเป็นอย่างไรก็ไม่เกี่ยวข้อง แต่ว่าเรารู้สึกตัวเดี๋ยวนี้ ใครจะเป็นมาอย่างไรไม่เกี่ยว ไม่ต้องสนใจ มารู้สึกตัว ตัวนี้

มาสร้างตัวรู้สึกตัวให้มาก ๆ จะเป็นการไถ่ถอน เป็นการยกตนขึ้นฝั่ง รู้ที่ไรก็สุดหัวใจแล้ว รู้สึกตัวก็ไม่มีอะไรแล้ว พระพุทธเจ้าเกิดอยู่ตรงนี้ เกิดอยู่ใต้ต้นโพธิ์ โพธิคือสติ คือปัญญา ตัวรู้สึกตัว อย่าหนีไปไหน ไปถึงไหน กลับมา กลับมา ไปถึงคนรัก คนชัง ไปถึงความยินดี ยินร้าย อย่าไป โน่นมันเป็นโลก โลกมันมีรสชาติ ทำให้เราไปไม่ได้ มีการติด บางคนติดรสชาติในสุขในทุกข์ ในความรัก ความชัง กิเลสตัณหา ในความวิตกกังวล อมคิดอมทุกข์ ครุ่นคิดเรื่องที่ครุ่นคิด ไม่รู้จักสลัดความคิดออกจากจิตใจตนเอง ให้ความคิดครอบงำย่ำยีจิตใจของเรา กลางคืนก็ว่าฝัน กลางวันก็ว่าคิด กลางคืนเป็นควัน กลางวันเป็นเปลว

มันก็ไม่ไหว หยุดชะที รู้สึกตัว ให้มันสิ้นภพสิ้นชาติ ชั่วช้างสะบัดหู ชั่วงูแลบลิ้น โบราณท่านว่า

รู้สึก ให้รู้สึก ความรู้สึกมันตัดเวรตัดภัย ไม่มีเวรไม่มีภัย แล้วความรู้สึก เราก็ทำได้ ไม่มีใครที่ทำไม่ได้ ถ้าเป็นคนบ้า เสียจริต อันนั้นทำไม่ได้ ถ้าเรายกมือขึ้น พลิกมือขึ้น รู้สึก เรียกว่าใช้ได้แล้ว มีข้าวปลูกที่เป็นเมล็ด ที่มันไม่ลีบ เอาไปหว่านลงดินก็จะงอกหน่อได้ เพราะเป็นข้าวไม่ลีบ มีใน มีแก่น มีเมล็ด ถ้าพลิกมือขึ้น รู้สึก วางมือลง รู้สึก คว่ำมือ รู้สึก เดินไป เดินมา รู้สึก พอมันคิดเข้าไป กลับมาหาความรู้สึกได้ กลับเป็น กลับเป็นไหม กลับเป็นทุกคน มันคิดไปโน่น กลับมาหาความรู้สึก

ปฏิคือกลับมา มาตั้งต้นอยู่ตรงนี้ ให้มันใหญ่ ให้มันแน่น เหมือนเราปลูกข้าว ต้องปักลงไปตรงนี้ ปักลงไปตรงนี้ ถ้าปักอยู่ได้นานเท่าไร ต้นข้าว ต้นกล้า ต้นไม้ที่เราปลูกไว้ ก็เจริญเติบโต มันก็ออกราก มีลำต้น มีกิ่งก้าน เอาไปเอามาก็เกิดดอกออกผล เราก็ปักไป ถ้ามันหลุดอยู่เรื่อย มันก็ไม่ได้ขึ้น มันก็เหี่ยวบ้าง ครึ่งตายครึ่งเกิด บางทีก็ตาย สูญพันธุ์ไปเลย ฉะนั้น เราจึงกลับ ปฏิคือกลับมา มารู้สึกตัว เหมือนเราดำนา ต้นไหนมันถอนลอยน้ำ ลำต้นเหลือง เราปักลง รากก็ดูดน้ำ ลำต้นจากสีเหลือง กลายเป็นสีเขียว สร้างเนื้อสร้างตัว ออกกิ่งก้านสาขา ในที่สุดก็เกิดดอกออกผล ได้กิน เราได้กินข้าว มีเนื้อมีเลือด มีกำลังวังชา เรากินข้าว ข้าวมันทำหน้าที่อะไร มันก็ธรรมชาติของข้าว ธรรมชาติของอาหาร ไปทำหน้าที่สร้างเลือดสร้างเนื้อ ไปซ่อมแซม ส่วนร่างกายที่ชำรุดทรุดโทรม ไปเป็นพลังงาน มันก็ทำหน้าที่ไป อันนี้ก็เหมือนกัน เรารู้สึกตัว รู้เข้าไป เหมือนให้ชีวิตพรหมจรรย์ ความรู้สึกตัว เมื่อมีก็กลายเป็นศีลไปแล้ว ไปเป็นสมาธิ เป็นปัญญา เป็นมรรค เป็นผล เป็นความหลุดพ้น ทำให้ไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย

พระพุทธเจ้าไปโปรดเศรษฐีมิจฉาทิฐิ ไปยืนบิณฑบาต ยืนอยู่หน้าบ้านเศรษฐี เศรษฐีมิจฉาทิฐิ ไม่ศรัทธาพระพุทธเจ้า ก็บอกว่าไปเถอะ ๆ สมณะหัวโล้น อย่ามายืนอยู่ตรงนี้ มาขอแต่ของกิน ไม่ทำนาเลย ไม่ทำอยู่ทำกินเหมือนเขา พระพุทธเจ้าก็ว่า ดูก่อน คหบดี เราก็ทำนาเหมือนกัน เอ้า ! โกหกแล้ว นาอยู่ที่ไหน ไม่เห็นนาอยู่ที่ไหนเลย มีแต่บาตร อุ้มกะลา หม้อดิน ไปหาขอเขา ไม่เห็นทำนา

พระพุทธเจ้าว่า ดูก่อน ท่านคหบดี นาของเราคือศรัทธา ศรัทธาคือความเชื่อว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว นาของเราอยู่ตรงนี้ สติของเราคือข้าวพันธุ์ ไถของเราคือสมาธิ เรามีความมั่นคง สามารถพลิกความร้ายกลายเป็นความดี พลิกแผ่นดินได้ แม่นบ่ "พ่อเปรม" หญ้ารกขนาด

ไหนพลิกลงไป สมาธิของเราเหมือนคันไถ สติของเราเหมือนข้าวปลูก ความเพียรของเราเหมือนน้ำฝน หว่านโรยลงไป น้ำฝนฉ่ำตลอดเวลา เราไม่หยุด เราจะพยายามทำดีไปเรื่อย ๆ ทำความเพียรไปเรื่อย ๆ เหมือนน้ำฝน ปัญญาของเราจะไขน้ำเข้าหรือจะไขน้ำออก เราได้ผลคือ มรรค ผล นิพพาน ได้กินแล้ว ไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ส่วนนาของท่านคหบดีเอาข้าวมากิน กินแล้วยังเกิด ยังแก่ ยังเจ็บ ยังตาย อยู่ เศรษฐีชะเง้อเลย อ้าว ! เรื่องอะไรหนอ ไหน ๆ ลองพูดดูสิ รับบาตรขึ้นไปบนบ้าน ให้พระพุทธเจ้าแสดงธรรม พูดเรื่องนี้ให้ฟัง เรียกลูกเรียกเมียมา พระพุทธเจ้าก็แสดงธรรมเรื่องทำความเพียร เรื่องนาของพระพุทธเจ้า เศรษฐีก็เกิดศรัทธา เอาข้าวมาใส่บาตร นิมนต์พระพุทธเจ้าไปฉันที่บ้าน แสดงตนเป็นอุบาสกอุบาสิกา

นี่เราทำนา ความศรัทธา ความเชื่อให้มันมี ทำดีมันก็ดีจริง ๆ ทำชั่วมันก็ชั่วจริง ๆ ทำดูแล้ว ถ้ามีความรู้สึกตัวมันเป็นอะไร มันเป็นธรรม มีความหลงมันเป็นอย่างไร มันไม่เป็นธรรม มันซัดเราไป ไปสุขไปทุกข์ ไปโน่น ถ้าเรารู้สึกตัว ไม่เป็นอะไรเลย ปลอดภัย นี่เราเชื่อว่าเราทำอย่างนี้ มันเกิดอย่างนี้ขึ้นมา เมื่อเรามีความเพียรมีความรู้อยู่ มันก็ได้ความรู้ เมื่อเราขยันหลง มันก็ได้ความหลง ลองคิดดูสิ คิดแต่ความโกรธ คิดแต่ความอาฆาต คิดแต่ความพยาบาท มันจะเกิดอะไรขึ้น

"พ่อเปรม" ลองคิดดู "แม่อ้วน" ไปหาผู้นั้นแล้ว ไปหาผู้บ่าว เราเริ่มแก่แล้วบ้อ เห็น "แม่อ้วน" เดินไปทางใด ก็คิดไปทางไม่ดี ดูสิ มันจะเกิดอะไรขึ้น "พ่อเปรม" ก็แตกแยก เกิดความอิจฉาพยาบาทไปแล้ว นี่ถ้าคิดไม่ดี ความหลงก็พาเราไป ถ้าคิดเรื่องกิเลสตัณหา ความโกรธ โกรธขึ้นมา เอาไปเอามา ฆ่ากัน ไปติดคุก จึงคิดได้ โอ้ ! ผิดเสียแล้ว แก้ไม่ได้ ในที่สุดชีวิตเราก็เสียเวลาไป บัดนี้เราไม่ต้องให้เสียเวลา มาเริ่มตรงนี้ละ รู้สึกตัวเข้าไป มันจะเกิดอะไรขึ้น ความรู้สึกตัวอยู่ที่ไหน ง่ายไหม ง่าย สามารถทำได้ทุกคน เรียกว่า **อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ** รู้ได้ทำได้ ทุกคนทำได้ สิ่งที่ทำได้จึงเป็นสัจธรรม สิ่งไหนทำไม่ได้ ไม่เป็นสัจธรรม เช่น เขาบอกว่าไปเป็นเทวดาอยู่ที่ป่า มันเป็นไปไม่ได้ อยู่สวรรค์ ไม่ใช่จะไปอยู่ป่า สิ่งไหนทำไม่ได้ไม่เป็นปัจจัตตัง ไม่ใช่คำสอนของพระพุทธเจ้า

สิ่งไหนที่ทำได้ด้วยฝีมือของเรา เราละความชั่ว เราทำความดี เราทำได้ ให้เป็นสวรรค์ สวรรค์ภายนอก สวรรค์ภายในคือจิตที่บริสุทธิ์ สวรรค์ภายนอกคือ รูป รส กลิ่น เสียง สวรรค์ภายในคือจิตที่บริสุทธิ์ นิพพานคือเย็นสักหน่อย เลิกกินเหล้า เหล้าก็นิพพานไปแล้ว เลิกสูบบุหรี่ บุหรี่ก็นิพพานไปแล้ว ในชีวิตนี้ไม่มีแล้ว ความโกรธก็นิพพานไปแล้ว หรือทุกข์ ความ

ทุกข์ก็นิพพานไปแล้ว ไปโกรธทำไม ไปทุกข์ทำไม มันนิพพาน อันนั้นมันสูญไป มันไม่มี ไม่มีในใจของเรา เลิกอิจฉาพยาบาท มันไม่มี ไม่เบียดเบียนตนและไม่เบียดเบียนคนอื่น ให้มันนิพพานไป เหล้านิพพานไป ความโกรธนิพพานไป บุหรี่นิพพานไป ความทุกข์นิพพานไป นิพพานคือพ้นแล้ว ไม่มีไออุ่น เหมือนถ่านไฟที่เย็น ถ่านไฟที่เขาเอาออกจากเตาใหม่ ๆ ยังไม่เย็น ถ้ามารวมกันมีไออุ่น อาจจะเกิดไฟ เขาเรียกว่า **สอุปาทิเสสนิพพาน** นิพพานยังมีไออุ่น **อนุปาทิเสสนิพพาน** นิพพานที่เย็นสนิท ถ่านไฟที่เย็น เอาไปค้างบนบ้านก็ได้ เอาไปที่ไหนก็ได้ เย็นแล้ว หมายถึงจิต หมายถึงชีวิตของเรา มันเย็น เลิกกันแล้ว ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว เอาละชีวิตเราไม่มีภัยแก่ตัวเอง ไม่มีภัยแก่คนอื่น ที่จริงเราก็ทำได้ นี่คือ พุทธบริษัทของเรา

ธรรมโอสถ ได้สัมผัส ได้รู้ได้เห็น ทำได้บ้าง ทำไม่ได้บ้าง เราก็เพียรพยายาม บางทีเกิดความหลง ก็เปลี่ยนเป็นความรู้ บางทีไปถึงโกรธ เปลี่ยนความโกรธให้เป็นความไม่โกรธ บางทีไปถึงความทุกข์ เปลี่ยนความทุกข์เป็นความไม่ทุกข์ มันก็อยู่เท่านี้ ชีวิตเราก็มีเท่านี้ เราจะไม่เปลี่ยนหรือ เราไม่มีสิทธิ์อะไรหรือ เราจะต้องจำนนต่อทุกอย่างหรือ มันไม่ใช่เช่นนั้นเสมอไป เปลี่ยนมาทางดีบ้าง เปลี่ยนมาเป็นความรู้สึกบ้าง ก่อนที่จะรู้จักเปลี่ยน เราต้องมาสร้างให้มี เรียกว่าอริยทรัพย์ภายใน เหมือนกับเรามีเงิน ซื้ออะไรก็ได้ ซื้อข้าวกิน ซื้อผ้า คือทรัพย์ภายนอก ส่วนอริยทรัพย์ภายใน คือความรู้สึกตัวที่เป็นมรรคเป็นผลแล้ว

มันโกรธอยู่ มันเป็นปัญหา เราเข้าไป ระวังความโกรธ ให้ความโกรธมันหยุดไป มันก็เป็นผล ขณะที่เราทำความเพียรอยู่ มันเป็นมรรค สมมติว่าเราสร้างสติ สร้างสติอยู่นี่มันเป็นมรรค เมื่อมีสติมันก็เป็นผล สติมันก็รับใช้เรา ก่อนพูด ก่อนทำ ก่อนคิด ความรู้สึกตัวมาก่อน มาช่วยเรา เมื่อมีความรู้สึกตัวแล้วยังไม่พอ มีศีล มีสมาธิ มีปัญญา มีบุญ มีความรู้ มีความเฉลียวฉลาด มีกุศล จิตใจดี รู้แจ้ง ไม่มีตรงไหนที่ปิดบังอำพราง เพราะรู้ มีหู มีตา รู้เรื่อง แล้วเกี่ยวข้อง

เหมือนเราอ่านหนังสือได้ เขาเขียนไว้ว่าทางโค้งอันตราย เราขับรถไปเราก็ระวัง ทางขึ้นเขาใช้เกียร์ต่ำ เราก็รู้ ทางลงเขาใช้เกียร์ต่ำ เราก็รู้ เราก็ปฏิบัติตาม เราก็ปลอดภัย ถ้าเราอ่านหนังสือได้ ถ้าเราอ่านหนังสือไม่ได้ เขาเขียนว่าทางที่นี่เสือดุ อ่านหนังสือไม่ได้ ไปก็เสือกัดตาย อันนี้ก็เหมือนกัน ถ้าเรารู้สึกตัว มันบอก ศีลก็เกิด สมาธิก็เกิด ปัญญาก็เกิด มรรคผลก็เกิด เป็นมรรคเป็นผล ลูบคลำมรรคผลทุกโอกาส เปลี่ยนความโกรธเป็นความไม่โกรธ เปลี่ยนความโกรธเป็นมรรค ความไม่โกรธเกิดขึ้นก็เป็นผล ไม่เบียดเบียนตน จิตใจไม่

ได้คิดฟุ้งซ่าน เป็นมรรค จิตปกติเป็นผล จิตใจหวั่นไหว ฟู ๆ แฟบ ๆ พยายามทำจิตให้มั่นคงเป็นสมาธิ ขณะใดที่จิตผิดปกติ มีความรู้สึกตัว รู้รอบคอบ รอบรู้ในกองสังขาร ชี้ เห็นความเกิด ความแก่ เห็นความไม่เที่ยง เห็นความเป็นทุกข์ เห็นความไม่ใช่ตัวตน เป็นปัญญา มีแต่ศีล มีแต่สมาธิ มีแต่ปัญญา มาช่วยเรา ช่วยจริง ๆ ศีลช่วยเรา สมาธิช่วยเรา เคารพพระธรรม ไม่มีสิ่งใดที่น่าเคารพเท่ากับพระธรรม ไม่เคารพผี ไม่เคารพอะไรทั้งหมดเลย เคารพศีล เคารพธรรม เคารพพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ที่เป็นคุณ พระพุทธก็คือผู้รู้ ผู้ตื่น ไม่ใช่ตัวตน เป็นคุณธรรมมีอยู่กับเราทุกคน ความรู้ ความตื่น ความเบิกบาน จิตสว่าง สะอาด สงบ เป็นพุทธะ เป็นตัวคุณธรรมที่เกิดขึ้นกับทุกชีวิต ถ้าเราสร้างให้โอกาส พระธรรมก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ช่วยเราอยู่ พระสงฆ์คือกำลังปฏิบัติอยู่ ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติออกจากทุกข์ ปฏิบัติสมควรคือคุณธรรม สามารถน้อมนำมาอยู่กับชีวิตของเรา

แม้แต่การจรรโลงพระพุทธศาสนา การจรรโลงพระพุทธศาสนา สร้างวัด ทำบุญ ให้ทาน รักษาศีล อันนั้นก็ถูก แต่ว่าการจรรโลงพระพุทธศาสนา น้อมเอาศีล เอาธรรม มาไว้ในเรา ตัวเรานี่ละเป็นตัวศาสนา เราไม่มีทุกข์ เราไม่เบียดเบียนตน ไม่เบียดเบียนคนอื่น ก็เรียกว่าศาสนาเจริญ และแล้ว ก็สอนคนอื่นไม่ให้เบียดเบียนตนและผู้อื่นเช่นกัน

บทที่ ๒๘ ฟังแล้วเอาไปทำ

วันที่ ๒๑ สิงหาคม ๒๕๔๔

ฟังธรรมกัน หลวงพ่อพูดให้ฟัง ฟังคำพูดแล้วเอาไปกระทำ ไม่ได้ฟังแล้วจำ ฟังเพื่อให้เข้าใจ ฟังแล้วเอาไปทำ เอาไปสัมผัส เอาไปประกอบ เป็นภาคปฏิบัติ ไม่ใช่ภาคทฤษฎี เราเจริญสติ บุพกิจ บุพกร เบื้องต้น ไม่ต้องอ้อนวอน หรืออยากรู้อยากเห็น เพื่อจะให้ได้โน่นได้นี่ ไม่ต้องไปคิดดอก อาศัยการกระทำบุกเบิกไป เอากายเอาจิต เรียกว่าจิต เจตสิก รูป นิพพาน เป็นปรมัตถ์ ไม่ใช่สมมติบัญญัติ เป็นปรมัตถ์สัจจะ เอากายเอาจิต เอารูป สัมผัสเข้าไปเลย ไม่ต้องไปตั้งจิตตั้งใจ ไม่ต้องไปมีความอยาก ไม่ต้องไประมัดระวัง ทิ้งตัวลงไปเลยกับการกระทำ เอากายไปต่อไปสัมผัสกับความรู้สึกตัว ให้มันติด ให้กายกับสติติดกัน ให้จิตใจกับสติกับความรู้สึกตัว ให้ติดกัน

แต่ก่อนนั้น กายติดกับความหลง ใจติดกับอารมณ์ อารมณ์ก็เป็นเจ้าของจิต มันยึดจิตเอาไปใช้ กายก็ไปติดกับความหลง การกระทำฟรี เดินฟรี หายใจฟรี เคลื่อนไหวต่าง ๆ ฟรีหมด ไม่ได้ใช้ให้เกิดประโยชน์ เราจึงจับมันมาใช้ จับกายมาใช้ จับจิตใจมาใช้ อย่าให้มันใช้เรา โดยเฉพาะความหลง ปรุงแต่งไป ต้องสอดรู้สอดเห็น ดูแลมันนะ เรื่องกายเรื่องจิตเราจะต้องดูแลมัน ใส่ใจ ไม่ได้หันหลังให้มัน หันหน้าดูมัน ถ้าเป็นตาก็จะดูมัน ตาเนื้อ ตาในจะไม่หลงหนีไปไหน ดูมันอยู่นี่ จะเห็นมันอยู่ จะทักท้วงมันอยู่ จะโต้ตอบมันอยู่ มันจะสั่งงานสั่งการ ไม่ต้องทำตาม รู้เสียก่อน ทักท้วงมันก่อน เช่น เรานั่งสร้างจังหวะอยู่ คิดจะลุก ความคิดมันสั่ง ต้องเห็น คิดจะลุกหรือ ยังไม่ลุก เราจะลุกเอง ไม่ต้องมาคิด จะลุกก็ลุกด้วยความรู้สึกตัว เรียกว่าหัดให้สติมาก่อน ให้สตินำ อย่าให้ความคิด อย่าให้เวทนา อย่าให้อันอื่นมาสั่ง เหมือนกับเขาฝึกลิง ลิงต้องมีคนสั่งคนเดียว ถ้าคนอื่นสั่ง มันไม่เอา มันสับสน อย่างลิงขึ้นมะพร้าว บางคนก็บอก เอาลูกนั้น ๆ มันก็โกรธ มันสั่นกิ่งมะพร้าวใส่ มันไม่ทำ มันสับสน มันรอให้เจ้าของมาสั่ง จึงค่อยทำ นี่ลิง เขาฝึกลิง ฝึกช้าง ฝึกวัว ฝึกควาย ฝึกสัตว์เดรัจฉาน บางทีมันจำเสียงได้ หยุด มันก็หยุดทันที

การฝึกตัวเองก็เหมือนกัน ให้สติเป็นใหญ่ ดูแลใช้ให้มาก ๆ อะไรก็ตามรู้สึกตัว มันจะคิด รู้สึกตัวไว้ก่อน จะลุก จะเดิน จะเคลื่อน จะไหว ให้สติเอากายเอาใจมาใช้ นี่คือกรรมฐาน ไม่ตั้งต้นจากอย่างนี้ ไม่ใช่กรรมฐาน มันจะเป็นจิตญาณ วิปัสสนา มีแต่ปัญญา มีแต่เหตุแต่ผล เหตุผลไม่ใช่ปรมัตถ์ เป็นสมมติบัญญัติ ต่างกัน ความชอบก็ต่างกัน ความ

ไม่ชอบก็ต่างกัน แต่ถ้าเป็นปรมัตถ์อันเดียวกัน คือความรู้สึกตัว เห็นกาย ก็เห็นอันเดียวกัน เห็นความคิด ก็เห็นอันเดียวกัน เห็นเวทนา ก็เห็นอันเดียวกัน เห็นรูปเห็นนาม ก็เห็นอันเดียวกัน ไม่ใช่เห็นคนละอย่าง

ถ้าเรามีสติ นิมิตจะไม่ค่อยเกิด แม้เกิด ก็ทักท้วงแป๊บเดียวมันก็หาย ถ้าเรามีสติแก่กล้าเป็นตาในของเรา ตาในเห็นกระทั่งความคิด เห็นอารมณ์ เห็นเวทนา ตาเนื้อเห็นแต่รูป เราจึงมาลืมตา ตาในของเราอย่าไปหลับ หลับคือหลง รู้สึกตัวคือลืมตา แม้หลับตาก็รู้สึก เช่น เรานั่งสร้างจังหวะ มือเราเคลื่อนไหว หลับตาดู กลางคืนก็ไม่ต้องจุดไฟ ก็รู้อยู่ เดินจงกรมก็รู้อยู่ รู้สึกตัวอยู่ เรามาหัดตรงนี้ก่อน ตรงนี้ไม่ใช่เรียนรู้ จบจากรั้วมหาวิทยาลัย จบจากการกระทำ ตั้งต้นจากการกระทำ ไม่ใช่ลัทธิ ไม่ใช่นิกาย ไม่ใช่เพศ ไม่ใช่ชาติ ภาษา เป็นการกระทำล้วน ๆ อย่าไปเอาทิฐิ ทิ้งไปเลยทิฐิ ความเห็นต่าง ๆ มาเอาการกระทำ

การกระทำเราก็มีจริง ๆ มือเราก็มี พลิกมือเคลื่อนไหวอยู่ มันก็มี นี่คือการกระทำ หายใจเราก็มีอยู่ แต่ไม่เอามาทำ มันก็หายใจฟรี จับเอานั้นเอานี่ พอที่จะมาผลิตความรู้สึกตัว เอามาเป็นอุปกรณ์เครื่องผลิตความรู้สึกตัว กระพริบตาก็ได้ กลืนน้ำลายก็ได้ ถ้ายกมือสร้างจังหวะ ทำใหม่ ๆ อาจจะปวดเมื่อย อาจจะเป็นเวทนามาก เวทนาจะแก่กล้ากว่าคนที่ฝึกมานาน ๆ อิริยาบถนั่งอาจจะนั่งไม่ค่อยได้นาน อิริยาบถเดิน อาจจะเดินไม่ค่อยได้นาน เวทนามันใหญ่ เวทนามันรุนแรง ทำใหม่ ๆ นี่ มักจะหลงไปในเวทนา เวทนาก็พยายามที่จะแทรกให้เกิดความหลง เหมือนกับการแทรกซึม ที่จะให้แปรสภาพไปเป็นอื่น เช่น เชื้อโรคพยายามที่จะขยายตัว แต่ร่างกายเราก็พยายามที่จะฆ่าเชื้อโรคนั้น ความรู้สึกตัวกับเวทนาก็คล้าย ๆ กัน เวทนาก็พยายามที่จะใช้ มีอำนาจที่ใหญ่ที่สุด จนยอม ถ้าไม่มีสติ ดูจริงๆ ก็จะยอม โอย ! ไปเลย แล้วมันก็สั่งงานสั่งการ มันก็เลยเป็นใหญ่ เราก็เลยจำนนต่อมัน เราต้องพยายามดู เวทนา ความปวด ความเมื่อย ความสุข ความทุกข์ บางคนไปชนกับความทุกข์ ก็ยอมยกธงขาว อย่าเพิ่งยอม ดูดี ๆ เราอาจจะเกิดปัญญาที่ตรงนั้นก็ได้

ความสุขก็ดูดีๆ อย่าเพิ่งไปยิ้มแป้น อาจจะเกิดปัญญา สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา ก็อย่าไปไว้ใจมัน ต้องดูมัน มันเป็นอันอื่น สุขเวทนามันเป็นอันอื่น ทุกขเวทนามันเป็นอันอื่น อทุกขมสุขเวทนามันเป็นอันอื่น ไม่ใช่ตัวตน จริง ๆ เราดูมัน คอยดูไป ดูไป มันแสดงออกมา ต้องเห็น เห็นจริง เพราะก้าวที่เราเดินทางมา ต้องพบต้องเห็นสิ่งเหล่านี้ เดินทางจิตใจ เหมือนเราเดินทางจากบุรีรัมย์มาสุคะโต ก็ต้องขึ้นเขา มันก็ขึ้นเขา ผ่านที่โน่นที่นี่มา ปีนเขา ทวนกระแสหน่อยนึง ถ้าเป็นรถ ก็หมดพลังงาน

หน่อยนึง แต่ขึ้นมาแล้วก็สบาย อากาศต่างกันกับข้างล่าง

การปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน บางโอกาสก็ทวนกระแส เช่น เวทนา กระแสมันจะพัดพาเราไปทางต่ำเราก็รู้ไว้ หรือจิตที่มันคิด มันเคยรับใช้ความคิดมา จิตกับความคิดเหมือนกับอันเดียวกัน จริง ๆ แล้ว มันไม่ใช่ ตัวคิดมันเป็นตัวหนึ่ง ตัวเห็นคิดเป็นตัวหนึ่ง เราก็จะเห็น โอ้ ! จิตนี่ เราพยายามสร้างความรู้สึกตัวอยู่ดี ๆ ผุดออกมา เหมือนออกจากถ้ำ กายเป็นถ้ำ จิตเหมือนอยู่ในถ้ำ มันออกไว เข้าไปไว เกิดขึ้นไว เอ้า ! เราพยายามดู ดูแล้วให้กลับมา แล้วอย่าไปเอาผิดเอาถูกกับมัน ความคิดนี่ มันจะคิดอะไร ก็ยิ้ม หัวเราะเยาะมันไปก่อน แล้วกลับมา อย่าให้มันใหญ่ จนมันสั่งให้หยุดเพียร ก็หยุด มันสั่งให้ทำความเพียร ก็ทำ มันสั่งให้นอน ก็นอน บางทีอาจจะไม่ถูกเสมอไป ต้องทำ ต้องเจตนา เกิดจากเจตนา เจตนาเป็นกรรม ถ้าไม่มีเจตนา ไม่ใช่เป็นกรรมที่เป็นผล เป็นกรรมที่ไม่มีผล แต่ถ้าเราเจตนา มันเป็นกรรมที่มีผล เป็นตัวมรรคก็ได้ เจตนารู้อยู่ เป็นตัวมรรค ตัวรู้เป็นตัวผล มันก็เป็นมรรคเป็นผล

พลิกมือขึ้นเป็นกรรมรู้สึกตัว พลิกมือเป็นมรรคเป็นผลไปในตัวเสร็จ รู้จริง ๆ มีอวางไว้บนเข่าก็รู้จริง ๆ ตะแคงมือขึ้น รู้จริง ๆ ยกมือขึ้น รู้จริง ๆ เคลื่อนไหวไปมา ตามรูปแบบสิบสี่จังหวะ รู้จริง ๆ วัตถุที่รู้มีอยู่จริง ไม่ใช่วาดมโนภาพ เหมือนเขาดูลูกแก้ว การดูลูกแก้วต้องดูแล้ววาดมโนภาพให้มันติดตา เอาลูกแก้วเป็นนิมิต อันนี้ไม่ต้องเอา เอาของจริง เอารูป เอากาย เอาจิต เอาเจตสิก มาเป็นนิมิต เอาของจริง มันจึงจะเห็นของจริง มันก็เกิดอยู่นี่ เกิดจากรูป จากนาม จากสังขาร กายสังขาร จิตสังขาร เรียกว่าความรอบรู้ในกองสังขาร ชื่อว่าปัญญา ไม่ใช่ความรอบรู้ในนิมิตลูกแก้ว ไม่ใช่

แม้แต่เห็นนิมิตเป็นพระพุทธเจ้า เป็นพระพุทธรูป ก็ยังเป็นนิมิตอยู่ ต้องเห็นกาย เห็นรูป รูปเป็นนิมิต เห็นจิตที่คิด เห็นเป็นรูปเป็นนาม เห็นอาการของรูปของนาม เห็นความสุข ความทุกข์ ของรูปของนาม เห็นการกระทำของรูปของนาม เห็นศีล เห็นสมาธิ เห็นปัญญา ที่มันเกิดอยู่ในรูปในนาม เห็นตัวบุญที่มันเกิดอยู่ในรูปในนาม เห็นตัวบาปที่มันเกิดอยู่ในรูปในนาม ไม่ใช่บาปอยู่ที่วัด อยู่กับหลวงพ่อ บางทีอยู่กับหลวงพ่อนะตัวบาป บางทีก็ไปกราบหลวงพ่อได้บุญ ตัวบาปตัวบุญมันเกิดอยู่ในรูปในนาม รูปมันทำดี นามมันทำดี อย่างที่เราเจริญสตินี่ มันทำดี รู้อยู่นี่ มันก็ไม่ได้ทำชั่ว ไม่ได้ทำชั่วอะไรเลย คนรู้สึกตัว รักษากาย วาจา ใจ มันคิดก็กลับมา ไม่ได้ให้ความคิดมันสั่ง พอคิดปั๊บ ก็รู้ทันที ตัดไฟเสียแต่ต้นลม ถ้าเป็นไฟก็ดับหมด เกิดทีไรก็ดับมอดทุกที ชำนาญในการดับมอด มันก็เกิดมีได้ ในที่สุดอาจจะเย็นไปเลย เรียกว่า นิพพาน นิพพานอยู่ที่ใจ หายใจก็ได้ยิน มันก็เกิดอยู่ที่นี่ อย่าไปหาที่อื่น

เราจึงมาดู เอากายเป็นนิมิต เอาจิตใจเป็นนิมิต เอาสติไปลงพื้นที่ เรียกว่า บุพกิจ บุพกร เอาการกระทำบุกเบิก ไม่ใช่เอาเหตุเอาผล เรียกว่ากรรมฐาน ที่ตั้งของการกระทำ เป็นการศึกษาที่สมบูรณ์แบบ เป็นโรงเรียนก็ชั้นอุดม เหมือนกับมหาวิทยาลัยที่พวกเราได้เรียนมาให้มีความรู้แจ้ง ทำงานทำการได้ แต่ว่าชั้นอุดมของชีวิต มีกายมีความรู้สึกตัว ทุกคนทุกชีวิต ไม่ได้เกี่ยวกับความหนุ่มความแก่ ไม่ได้เกี่ยวกับความเป็นหญิงเป็นชาย ไม่ได้เกี่ยวกับนักบวช หรือฆราวาส ไม่ได้เกี่ยวกับชาติ ลัทธิ นิกาย ศาสนาใด เป็นเรื่องของกายของจิตล้วน ๆ

ทุกคนก็มีกาย มีใจ มีความรู้สึกตัว ความหลง มีเวทนา มีความคิด มีธรรมที่เป็นกุศล อกุศล เกิดขึ้นที่จิตที่ใจเราเช่นกัน ความโกรธก็อันเดียวกัน ความร้อน ความหนาว ความหิว ก็อันเดียวกัน สนุก การศึกษาของจริงมันสนุก เช่น เห็นกายก็จริง เห็นเวทนาก็จริง เห็นความคิดก็เห็นมันจริง ๆ บางทีความคิดมันก็ยิ่งใหญ่ไพศาล จนเราสู้มันไม่ได้ หรือความคิดที่คลุกกับอารมณ์ ถ้าเราสติอินทรีย์ไม่แก่กล้า ก็สู้มันไม่ไหว เกิดอารมณ์ อิษฐารมณ์ เกิดอนิษฐารมณ์ อิษฐารมณ์เป็นบวก อนิษฐารมณ์เป็นลบ ยินดีเป็นบวก ยินร้ายเป็นลบ อารมณ์บวก ๆ ลบ ๆ ถ้าเรามาดูมัน มันก็เกิดปัญญา มันยินดีก็ เอ้อ ! ปัญญา มันยินร้ายก็ เอ้อ ! ปัญญา เราก็เริ่มแล้ว

เช่นเรานั่งสร้างจังหวะ มันคิดไปโน่น เปลี่ยนความคิดเป็นตัวรู้ พอทุกข์ เปลี่ยนความทุกข์เป็นตัวรู้ มันสุข เปลี่ยนความสุขเป็นตัวรู้ ร้อน หนาว ปวด เมื่อย เปลี่ยนเป็นตัวรู้ เปลี่ยนได้ทุกสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับกายกับใจ แม้นว่าหิว ไปกินข้าวให้อิ่ม เปลี่ยนความหิวเป็นความอิ่ม อันนั้นก็เป็นธรรมล้วน ๆ แต่ว่าไม่ได้เกิดประโยชน์ แต่ถ้ามันหิว รู้สึกตัว ความหิวมันเป็นอาการของกาย ความอิ่มก็เป็นอาการของกาย ไม่ใช่ตัวตน ความร้อน ความหนาวก็เป็นอาการของกาย ความปวด ความเมื่อย ก็เป็นอาการของกาย มันเป็นของเขาไม่ใช่เรา เราไปยินดีไปหลงต่างหาก เราไปยินร้ายไปหลงต่างหาก ก็เกิดปัญญา โอ้ ! เป็นอาการ อาการของรูป

ความโกรธ ความวิตกกังวล เศร้าหมอง เป็นอาการของใจ ความสุขที่ได้สมตามปรารถนาเป็นอาการของจิตใจ แล้วเป็นของเขา เราก็ให้สิ่งเหล่านั้นเป็นใหญ่ มันก็สั่งงานสั่งการ ไม่หยุดไม่หย่อน ถ้าเรามาเห็น เริ่มดู เริ่มเห็น เห็นอะไรก็มีความรู้สึกตัว เห็นอะไรก็เกิดความรู้สึกตัว ความรู้สึกตัวไปเฉลยชีวิต เฉลยได้ แต่บางคนเฉลยไม่ได้ เช่น ความโกรธ ทำตามความโกรธ เฉลยไม่ได้ ความทุกข์ ก็หมกมุ่นอยู่ในความทุกข์ เฉลยไม่ได้ ก็เลยไม่ผ่าน ชีวิตที่ไม่ผ่าน ชีวิตที่ตัน เป็นทางตัน ถ้ารู้สึกตัว เฉลยได้แล้ว ผ่านได้แล้ว วิมุตติแล้ว ทำ

ปั๊บลงไป เราเดินทางทันที ไปสู่มรรคสู่ผลทันที เห็นกับหูกับตากับมือเรา คือศึกษาของจริง เกิดอะไรขึ้นก็รู้แล้ว ผ่าน ความคิดก็ผ่านได้ รู้สึกตัว รู้สึกตัว มาสร้างตัวนี้กัน ตัวรู้สึกเป็นตัวต้องสร้าง ไม่ใช่เอาเหตุเอาผล เอาความคิด แต่เอาการกระทำ เอาการสัมผัสไปต่อให้มันติด เอาไปประกอบ สัมผัสเอา เอากายไปต่อ เอาจิตใจไปต่อ เหมือนหลวงพ่อพูดแต่ต้นว่าแต่ก่อนนี้ กายมันไปต่อเอาความหลง เหตุที่เกิดความหลง ทั้งหมดอยู่ที่กาย เอาใจไปต่อเอาความหลง เหตุที่เกิดความหลง ทั้งหมดอยู่ที่จิตใจ ความหลงก็เป็นใหญ่ เคยถามใครต่อใครว่าชีวิตของเราที่ผ่านมาถึงปูนนี้ ตัวรู้สึกตัวกับตัวหลง อันไหนมันมากกว่ากัน

เอาวันนี้ ชั่วโมงนี้ก็ได้ ชั่วโมงหนึ่ง เช่นเราเดินจงกรมอยู่ หัดใหม่ ๆ ชั่วโมงหนึ่งจะได้ประมาณสามสี่พันก้าว ถ้าเดินพอดี ๆ ความเหวี่ยงตัวพอดี ประมาณสี่พันก้าว รู้ทุกก้าวไหม อาจจะหลงครึ่งหนึ่ง รู้ครึ่งหนึ่ง หรือยกมือสร้างจังหวะ ถ้ายกพอดีๆ วินาทีละรู้ เหมือนกับเข็มวินาที ประมาณสามสี่พันรู้ บางทีมันก็อาจจะหลงมากกว่ารู้ อิริยาบถสี่พันต่อชั่วโมง หรือห้าพันต่อหนึ่งชั่วโมง ถ้าเรามาดูจริงๆ โอ้ ! ความหลงน่าตกใจ บางทีเรารู้ไป เห็นความคิด ปัดโธ่ ! ไม่เคยเห็นความคิด อายุสามสิบปีจึงมาเห็นความคิดตัวเอง เกือบตาย เกือบเอาชีวิตไม่รอด พอมาเห็นแล้วตกใจ เช่น เห็นความหลง แต่ก่อนเราไม่เห็น นึกว่าอยู่กับความหลง อะไรก็คิดได้ คิดบ้า ๆ บอ ๆ ก็คิดไปได้ พอมารู้สึกตัว เห็นความคิดตัวเอง โอ ! มันขนาดนี้ ชีวิตเรา เดินอยู่ปากเหวก็ว่าได้ ตกลงไปง่าย ๆ เผลอแผล็บเดียวก็พลัดตกลงไป เอาชีวิตไม่รอด ขนหัวลุก ไปคิดอะไรก็คิดได้ เอาจิตไปคิดเรื่องที่ไม่ดี คิดอยู่นั่น แม้แต่ความโกรธ นอนอยู่กับความโกรธ กินอยู่กับความโกรธ หรือกินไม่ได้เลย ก็ยังโกรธอยู่ นอนไม่ได้เลย ก็ยังโกรธอยู่ โถ ! เราขนาดนั้นเลย แล้วความไม่โกรธมันก็มีอยู่ ทำไมเราไม่ใช้สิทธิ์ตัวนี้ ความไม่หลงมันก็มีอยู่ ทำไมเราไม่ใช้สิทธิ์ อะไรมาก็รับเอาตะพึดตะพือ แต่ก่อนเป็นอย่างนั้น

พอมาฝึกความรู้สึกตัว ขนหัวลุกเลย ขอมีชีวิตภพใหม่ ใหม่เอี่ยมเลย สดเลย เรียกว่านวชีวัน แปลว่าใหม่ ชีวิตใหม่ ๆ ไม่เก่า เอี่ยมเลย ความรู้สึกตัว โอ ! ต่างกันกับความหลง พอมันหลงทีไร เปรอะเปื้อนทุกที ไม่ใหม่เลย เหมือนกับผ้าที่ขาวสะอาด พอเราคิดไปปั๊บ ก็เปื้อนแล้ว ด่างพร้อยแล้ว เศร้าหมองแล้ว ปานนั้นนะ พระพุทธเจ้าว่า ภิกษุใดที่ครุ่นคิดในอารมณ์ที่ครุ่นคิด หมกมุ่นอยู่ในความคิด ก็ถือว่าศีลของเธอทะลุแล้ว ด่างแล้ว พร้อยแล้ว มัวหมองแล้ว ปานนั้นนะความคิดนี่ เราจะไปเกร็ง เดินย่อง ๆ เรานั่งหลับตา เรานุ่งผ้ากาสาวพัสตร์ เราห่มผ้าขาว โกนผมยังไม่พอ ต้องมาดูแล ต้องมารู้สึกตัว บางทีเราอวดลัทธิ อวดนิกายกัน อวดเพศ เราเป็นศิษย์วัดนั้น เป็นศิษย์อาจารย์นี้ ไม่ใช่ ความรู้สึกตัวต่างหาก

ที่ทำให้เราบริสุทธิ์ ไม่ใช่การอ้อนวอนขอร้องด้วยลัทธิ ด้วยทิฐิอันใด ลองดู พอคิดปั๊บก็รู้สึก ก่อนที่มันจะผิดศีล มันก็เกิดจากความหลงตัวนี้ ก่อนที่มันจะเป็นบุญก็เกิดจากตัวนี้ เกิดจากความรู้สึกตัว เอา ! ขอท้าทาย พระพุทธเจ้าสอนอย่างนี้ ไม่ได้สอนพิธีกรรม

เรามีแต่พิธีทั้งนั้น ศาสนาพิธี จริงไหมเรื่องพิธี ต้องมีการกระทำ ทำให้มันเป็น เป็นการปฏิบัติ ไม่ได้สอนให้รู้ การสอนให้รู้ ง่าย ถ้าสอนให้รู้ก็คือ ธรรมมีอุปการะมากสองอย่าง สติ คือความระลึกได้ สัมปชัญญะความรู้ตัว ว่าสองรอบสามรอบก็จำได้ รู้แล้วไปตอบ เขาออกปัญหามา ธรรมอะไรที่เป็นอุปการคุณ เขาก็ตอบว่าสติสัมปชัญญะเป็นอุปการคุณ เหมือนกับพ่อกับแม่ เขาตอบได้ ได้ใบประกาศมาห้อยฝา ได้เลย ตอบได้ความรู้ แต่ว่าทำไม่เป็น ไม่รู้อยู่ตรงไหน

บัดนี้ เราจึงมาไม่พูด เอากายรู้สึกตัว รู้สึกตัว ไม่ได้พูดสักคำเลย เอากายไปสัมผัส รู้กับความรู้สึกตัว ระลึกได้ รู้สึก ก่อนพูด ก่อนทำ ก่อนคิด ขณะที่พูด ที่ทำ ที่คิด เรียกว่า รู้สึกตัว ระลึกกับรู้สึกตัว ปุ๊บเดียวทันที มาพร้อม สมบูรณ์แบบ ไม่ใช่มีสติ ไม่ใช่มีสัมปชัญญะ ไม่ใช่มาพร้อมกัน อันเดียวกัน พลิกมือปั๊บรู้แล้ว ก่อนจะพลิกมือก็รู้สึก การที่มือตั้งไว้ ระลึกได้ รู้สึกตัว ยกขึ้นรู้แล้ว เอามานี่รู้แล้ว ยกไปนี่รู้แล้ว รู้แล้ว รู้อีก รู้อีก รู้สดชื่น รู้บริสุทธิ์

บทที่ ๒๙ สักแต่ว่าอาการ

วันที่ ๒๒ สิงหาคม ๒๕๔๔

ขณะนี้พวกเรากำลังปฏิบัติธรรม กำลังเจริญสติ เราได้ทำสิ่งที่เราได้ฟัง เราได้ฟังในสิ่งที่เราได้ทำ มันเป็นส่วนประกอบ แล้วก็จะพูดแต่เรื่องนี้ เมื่อวานได้พูดเรื่องบุพกิจ บุพกรเบื้องต้นของผู้ปฏิบัติ ผู้ที่ปฏิบัติก็คือผู้ที่กำลังเจริญสติ ผู้ที่มีสติก็มีสติอยู่ที่กาย กายก็ต้องเคลื่อนไหว เจตนาเคลื่อนไหว ถ้าไม่เจตนา เคลื่อนไหวฟรี ๆ นั่นก็ไม่เป็นกรรม เป็นกรรมที่ไม่มีผล เป็นกรรมฟรี เราเคยใช้ชีวิตฟรี ๆ หายใจฟรี เคลื่อนไหวฟรี ๆ ไม่เกิดประโยชน์ บัดนี้เรามาเอาส่วนที่มันฟรี เคลื่อนไหวฟรี ๆ เอามาเพิ่มความรู้สึกตัวเข้าไป เติมลงไป ใส่ลงไป เจตนาลงไป

แม้นว่าจะเกิดอันอื่นที่ไม่ใช่ความรู้สึกตัว ก็เปลี่ยนให้เป็นความรู้สึกตัว เช่น ความคิด เวทนา ความง่วงเหงา หาวนอน ความลังเลสงสัย ที่เกิดขึ้นขณะที่เรากำลังเจริญสติ สติบางครั้งเด่นชัด บางครั้งพร่า ๆ ไม่ชัดเจน ครึ่งหลงครึ่งรู้ เราก็พยายามปรับ ปรับให้ดี เหมือนเราถ่ายภาพ เรามองเลนส์กล้องของเรา ถ้าภาพไม่ชัด ไม่สวย เราก็พยายามปรับ หามุมที่มันชัดเจนดี ๆ จึงจะได้ภาพที่สวยงาม เลนส์ของชีวิตเราก็คล้ายกัน บางทีเราปรับเอา กดเอาเฉพาะภาพที่มันไม่ดี มันก็ไม่ค่อยดี เหมือนกันนั่นแหละ ถ้าเรายังพร่าก็ยังทำอยู่ ครึ่งหลงครึ่งรู้ก็ยังทำอยู่ ครุ่นคิดก็ยังครุ่นคิดอยู่ เราก็เลยไม่รู้จักปรับให้เกิดความรู้สึกตัว เราปรับในส่วนที่มันไม่ดี ส่วนที่มันหลงเรียกว่าปฏิบัติ ถ้าหลงแล้วไม่ปรับ ไม่ใช่นักปฏิบัติ แม้จะเดินจงกรม นั่งอยู่ เราก็ครุ่นคิด คิดในอารมณ์ที่ครุ่นคิด พระพุทธเจ้าว่าเป็นคนเกียจคร้าน

"ภิกษุใด อุบาสก อุบาสิกาใด เมื่อเธอครุ่นคิดในเรื่องที่ครุ่นคิด เธอก็รู้จักกลับมีสติมีความรู้สึกตัว นั่นเรียกว่าผู้ปรารภความเพียร" ความเพียรคือพยายามประกอบ ใส่ใจ แกล้วกล้า ขยัน ขยันแล้วประกอบ ขยันแล้วไม่ประกอบ มันก็ไม่ใช่ ขยันเฉย ๆ ยกมือเฉย ๆ ไม่มีความรู้สึกตัว อันนั้นเหมือนเราเป็นแต่เพียงกิริยา เช่น เราปลูกต้นข้าว มีแต่กดนิ้วมือลงไปดินเฉย ๆ ไม่ได้ปลูก ไม่ได้ประกอบให้มันสำเร็จ มีต้นกล้า มีดิน มีมือ จับลงไปปลูกลงไป มันก็งอกงามได้ การปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน หนึ่งการสร้างจังหวะ กริยาที่สร้าง สองสติ สามการใส่ใจ สี่ประกอบ ห้าขยัน มันเป็นพละ มันเป็นกำลัง เรียกว่าพละห้าอย่าง คือทั้งประกอบ ทั้งขยัน ต้องใส่ใจ ต้องมีความเพียร อย่าให้มันฟรีได้ จับปั๊บ รู้ทันที นิดหน่อยก็ยังดี ถ้ารู้สึกตัวนะ ถ้าไม่รู้สึกตัว แม้ว่ามาก ๆ ก็ไม่ค่อยดี จับปั๊บนี่มันแม่น โบราณท่านว่า มีดินให้หมั่นพื้น มีปืนให้หมั่นยิง ยิงให้มันแม่น ๆ ให้มันรู้ ให้มันถูก ปั๊บ ถูกกับ

ความรู้สึกตัว ความแม่นของการเจริญสติ จับปั๊บรู้สึกตัวทันที อย่างไปชะเง้อ ๆ ทำเล่น ๆ มันก็ได้ผลเล่น ๆ ไม่ชัดเจน ถ้ามันลำดับลำนำดี ๆ มันจะติดนะ การเจริญสติจะติด มันจะเป็น

เหมือนกับเราท่องหนังสือ เราใส่ใจ ว่าปากก็ว่า ใส่ใจ ลำดับอักขระพยัญชนะ เช่น สติ ความรู้สึกระลึกได้ สัมปชัญญะความรู้ตัว หิริ ความละอายแก่ใจ โอตตัปปะ ความเกรงกลัว บุคคลหาได้ยากสองอย่าง หนึ่ง บุพการี บุคคลผู้อุปการะก่อน สองกตัญญูกตเวที บุคคล ผู้รู้อุปการะที่ท่านทำให้และตอบแทน ว่าช้า ๆ แต่ว่ามันมั่น แต่บางคนว่าปุ๊บปั๊บ ๆ แต่จิตไม่ ใส่ใจ มันก็ไม่ติด การเจริญสติก็เหมือนกัน มันติดเป็น บางทีมันก็ไม่ติด มันยากเหมือน เข็นครกขึ้นเขา เวลาใดที่เจริญสติ มันหลับ มันยาก มันยุ่ง ง่วงก็ง่วง มันก็ไม่ใช่ ถ้าเรา เจริญสติ เป็นการทำดี โอ้ ! มันก็ได้ทันทีนี่ พลิกมืออยู่ก็รู้ได้ทันที เคลื่อนไหวไปมาก็รู้อยู่ได้ ทันที ของที่เราทำมันมีได้ ไม่ต้องรอแม้แต่เสี้ยววินาที พลิกมือขึ้นรู้ได้ เคลื่อนไหวรู้ได้ จะไปรออะไรจะไปหวังอะไรอีก ทำปั๊บก็ได้ทันที อาจจะดีกว่าการไปท่องหนังสือ กว่ามันจะติด ก็หลายรอบ หลายวันเหมือนกัน แต่การเจริญสติ ปั๊บทันที รู้ทันที สิ่งไหนที่ไม่ใช่สติ มันก็รู้ ก็เปลี่ยนมาได้ เช่นมันคิด ก็เปลี่ยนเป็นตัวรู้ ความคิดหมดไป ความรู้สึกตัวเข้ามาแทน ดูอยู่ มันเห็นอยู่

ภาวะที่ดู ภาวะที่เห็น ผ่านสายตาของเราตลอดเวลา มันต้องมีอะไรเกิดขึ้น ลองดู เรารู้อยู่ หนึ่งวัน สองวัน สามวัน มันจะเกิดอะไรขึ้น พิสูจน์เรื่องนี้แล้ว ถ้าเราไม่พิสูจน์ มันก็ไม่เห็น พอรู้อยู่หลายวันเข้า มือมันก็เปลี่ยน มันก็ผ่านสายตา ความรู้สึกตัว จิตใจที่คิด มันก็ผ่านสายตาคือความรู้สึกตัว ตาใน กายมันเคลื่อนไหว ตาในคือรู้สึก รู้อยู่ ผ่านสายตา จิตใจที่มันคิด รู้อยู่ เรียกว่ามันผ่านสายตา

ตาใน เมื่อสิ่งใดที่ผ่านตาอยู่เสมอ มันก็จะต้องเกิดคุ้นเคย เกิดพบเห็นเข้า เหมือนพวก เราที่เห็นกัน คุณหมอ พยาบาล อุบาสก อุบาสิกา เราเห็นกัน คราวหน้าคราวหลังก็จำกันได้ ทักท้วงกันได้ ไม่ใช่ทักท้วงกันเฉย ๆ เป็นญาติกันสนิทชิดคุ้น พึ่งพาอาศัยกัน มาเห็นกันนาน ๆ ถ้าเป็นมิตรกันได้ สิ่งไหนที่พบกันแล้ว ไม่มีประโยชน์เป็นโทษ เราก็เป็นมิตรกับเขาไม่ได้ เช่น ความง่วงไม่ใช่เป็นมิตรของเรา ความครุ่นคิดไม่ใช่เป็นมิตรของเรา ความหลงไม่ให้ความเป็น ธรรมแก่เรา ความรู้สึกตัวต่างหาก ที่ให้ความเป็นธรรมต่อเรา เราก็พบคู่ เมื่อเราพบก็จะเกิด ตัดสินใจ ก็จะเกิดปัจจัตตัง คราใดที่มีความรู้สึกตัว มันก็ไปเรื่อย ๆ อุ่นใจ เหมือนอยู่บ้านพ่อ บ้านแม่ คราใดที่หลง เหมือนกับคนพลัดถิ่นพลัดบ้าน ไปไกลจากบ้าน ไกลจากพ่อจากแม่เสีย แล้ว สัมผัสดูแล้ว ใครบอก ไม่มีใครบอก เราเห็นเอง เราประสบ เราพบเห็นเอง เป็น

ปัจจัตตัง เราจึงมาสร้างตัวรู้ พอสร้างตัวรู้ไปนาน ๆ เข้า พอมันหลง จะตกใจ แต่ถ้าเราไม่เคยฝึก ถ้าหลง ยังเฉยเมยอยู่ได้ บางทีมันโกรธก็ยังเฉยอยู่ มันทุกข์ก็ยังเฉยอยู่ คนที่ไม่เคยฝึกจิตใจ เราไปบอกเขา เขาก็ไม่รู้เรื่อง เพราะเขาเสวยอารมณ์ทุกข์ อารมณ์โกรธ เขาพอใจ เขายินดีด้วย ใครไปห้ามเขา เขาก็ไม่ยอม ไม่โกรธไม่ได้ ไม่ชอบไม่ได้

แต่ถ้าเรามาฝึกความไม่โกรธ ความไม่ทุกข์ ความรู้สึกตัว จะนำพาไปสู่ความไม่ทุกข์ ความไม่โกรธ ความไม่โลภ ความไม่หลง ความไม่ปรุงแต่ง มันจะเปลี่ยนการปรุงแต่ง เป็นการไม่ปรุงแต่ง ภาษาบาลีว่า สังขาร วิสังขาร สังขารคือการปรุง วิสังขารคือการหยุดปรุง มันก็มีคู่ของเขา คู่ปรับของเขา เมื่อหยุดปรุงมันก็ชนะ เมื่อปรุงมันก็แพ้ไป ความปรุงเราสัมผัสดูแล้ว ความไม่ปรุงเราสัมผัสดูแล้ว ความรู้สึกตัวเป็นบิดามารดาของกุศล จะเกิดการพบเห็น

ที่เราเคลื่อนไหวมืออยู่ แม้ว่าเราหลับตา มันก็มองเห็น หน้าเราอยู่ตรงไหน มันก็ไม่เกี่ยว ความรู้สึกตัวเหมือนกับหน้ารอบ ๆ ตารอบ ไก่ขันก็ได้ยิน แต่ **"ได้ยิน"** ไม่มีความหมาย แต่สิ่งจริง ๆ ที่มันตรง ที่มันเด่นคือ **"ความรู้สึกตัว"** เราก็รู้อยู่ เห็นรูป เห็นกายอยู่นาน ๆ เห็นความคิดอยู่นาน ๆ เห็นเวทนาอยู่นาน ๆ เห็นอาการต่าง ๆ เป็นอารมณ์บ้าง เป็นความคิดฟุ้งซ่านบ้าง ก็เห็นอยู่ เห็นความง่วงเหงาหาวนอน เห็นอยู่ ก็เกิดการพบเห็น ชี้หน้ามันได้ เห็นรูป อาการที่เกิดเป็นรูป เห็นจิตเป็นนาม นั่งอยู่นี่เป็นรูป คิดไปโน่นคือนาม เพราะมันไม่มีตัวมีตน แต่มันคิดได้ มีอำนาจ แต่ถ้าเรารู้สึกตัว มันก็ไม่มีอำนาจ ถ้าเราไม่รู้สึกตัว ความคิดมีอำนาจ สั่งงานสั่งการ สามารถที่จะหิ้วเราไปได้ ถ้าเราดูไม่ทัน ทำตามความคิด ตัดสินใจตามความคิด สิ่งไหนที่เป็นความคิดถือว่าถูกต้อง หาคำตอบจากความคิด อาจไม่ถูกต้องเสมอไป

แต่ว่ากรรมฐานคือการกระทำ กรรมมันจะจำแนกไป ไม่ใช่ความคิดสักหน่อย เห็นรูปไม่ใช่ความคิด มันพบเห็น พบเห็นกับคิดเห็นต่างกัน พบเห็นไม่ต้องไปถามใครอีก ถ้าคิดเห็นยังลังเลสงสัยอยู่ เช่น เราเห็นบุญ ว่ามีบุญหรือว่าอยากได้บุญ คือจะเป็นบุญ ทำอย่างนี้คือจะได้บุญ แต่ว่าถ้าคนพบเห็นแล้ว ไม่ต้องไปพูดคำนั้น คำว่า **"คือ"** จะไม่มี เป็นจริงทันที เหมือนกับตาบอดคลำช้าง บางคนก็คลำถูกขา ก็ว่าช้างเหมือนกับเสาเล้า บางคนคลำถูกข้าง ๆ ช้าง ก็ช้างเหมือนกับฝาเล้า เล้าคือยุ้งใส่ข้าว บางคนไปคลำถูกหู โอ้ ! ช้างเหมือนกระด้งฝัดข้าว แต่ถ้าคนตาดี ก็จะมองเห็นช้างว่าเป็นอย่างไร เหมือนกับคนเห็นบุญ เห็นบาป คนเห็นบาปละบาป เห็นบุญมีบุญ เห็นกุศลทำกุศล เห็นสังขารคือการปรุง เห็นวิสังขารการไม่ปรุง ไม่ต้องถามใครอีกแล้ว ภาวะที่ปรุงนี่ มันสิ้นเปลืองพลังงาน มันฟรีเกินไป เหมือนเราเปิดไฟฟรี ๆ

ทิ้งเอาไว้ เปิดน้ำก็ไหลทิ้ง ไม่ได้ใช้ประโยชน์ สูญเปล่า ชีวิตเราที่เคยสูญเปล่ามา

บัดนี้ พอมารู้สึกตัว โอ! เห็นรูป เรื่องของรูปก็จำกัด เห็นนาม เรื่องของนามก็จำกัด มันสรุป เรื่องของรูป อาการต่าง มันสรุป หลวงพ่อก็เลยตอบว่าเป็นอาการ ไม่ใช่ร้อน ไม่ใช่หนาว ไม่ใช่หิว ไม่ใช่ปวด ไม่ใช่เมื่อย เวทนาก็ไม่เรียกหรอก เวทนามันชั้นประถมเหลือเกิน เหมือน ก.ไก่ ข.ไข่ ไปซะ ถ้าหลวงพ่อตอบ คืออาการ ถ้าตอบมันเพียงอาการเท่านั้น เรื่องนิดหน่อย ถ้าว่าเวทนา โอ้ ! มันใหญ่ ถ้าว่าร้อน มันใหญ่ ถ้าว่าหนาว มันใหญ่ ถ้าว่าหิว มันใหญ่ เหมือนเราเห็นงูจงอาง โอ้ ! งูจงอาง ๆ มันก็ใหญ่ เราเห็นงูจงอาง โอ้ ! งูสิงห์ ๆ มันก็จิ๊บจ๊อย นี่โบราณท่านว่า

เห็นเวทนา เอาไปเอามา มันเป็นเพียงอาการ อาการทั้งหมด เรื่องของกาย เรื่องของจิตก็อาการ ยิ่งความโกรธ หลวงพ่อไม่เรียกว่าความโกรธ ความทุกข์ก็ไม่เรียกว่าความทุกข์ ความวิตกกังวล ความรัก ความชัง ไม่ได้เรียกว่าความรักความชัง เป็นอาการของจิต สรุปน้อย ๆ ถ้าเราเห็น สรุปน้อย ๆ ใส่กระเป๋าไปได้เลย ไม่ต้องพะรุงพะรัง เหมือนพ่อค้าขายนุ่นขายอ้อย เอารถบรรทุกสิบล้อขนไป ขายได้เงินนิดหน่อย แต่พ่อค้าขายเพชร ขายพลอย ใส่กระเป๋าไปก็ได้เงินเยอะ ๆ นี่ถ้าเราศึกษาดู มันสรุปให้เราน้อย ๆ

เหมือนพระพุทธเจ้าว่า พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเหมือนใบไม้ในป่า พระพุทธเจ้ากำหยิบใบไม้ขึ้นมากำมือเดียว ชูขึ้นให้พระสงฆ์ทั้งหลายดู ดูก่อนภิกษุ ใบไม้ในมือเรากับใบไม้ทั้งป่า อันไหนมากกว่ากัน เหล่าพระสาวกว่า ใบไม้ในป่ามากกว่าใบไม้ในกำมือของพระองค์ ว่านี่แหละ ฉันใดก็ดี คำสอนทั้งหมด มีมากเหมือนกับใบไม้ทั้งป่า แต่ว่าที่เอามาสอนน้อยๆ เหมือนกับใบไม้ในกำมือเดียว ดูสิ เรายกมือเคลื่อนไหวไปมา มีความรู้สึก มีอะไรบ้างที่ฉายออกมา เข้าแถวมาให้เราดู เราก็ทำหน้าที่ดูตะพึดตะพือไป ภาวะที่ดูเป็นการศึกษาที่สูงสุด ภาวะที่ดู ที่เห็น เห็นไหม มันคิดน่ะ เห็นไหม เคยเห็นความคิดของตัวเองไหม เคยเห็นอาการต่าง ๆ ของกายของใจไหม หรือว่าเป็นตะพึดตะพือ ถ้าเราเห็น โอ ! มันมีพลัง มันเด่น มันมีอำนาจ ถึงเรียกว่าให้เห็นกาย พระพุทธเจ้าถึงบอก จึงสอนให้เห็นกาย เห็นกายในกาย เห็นจิตในจิต เห็นธรรมในธรรม

ไม่ได้สอนให้รู้ ถ้าสอนให้รู้ ง่าย สอนให้เห็นนี่ คนอื่นสอนให้เราไม่ได้ เราต้องสอนตัวเราเอง การสอนให้รู้ คนอื่นสอนได้ มีอยู่ในรั้วมหาวิทยาลัย ที่ไหน ๆ ก็สอนได้ แต่สอนให้เราเห็น เราต้องสอนตัวเรา ให้เกิดการพบเห็น เช่น เห็นกาย กายที่มันเคลื่อนไหวอยู่ เห็นความคิดที่เกิดขึ้นเห็นความคิด เกี่ยวกับความคิดอย่างไร ก็เอาความเห็นนั่นละ ถ้าเห็นมันก็

หยุดแล้ว มันไม่ไปไหน ภาวะที่เห็นมันมีความหลุดพ้นอยู่ในนั้น มันมีคำตอบอยู่ในนั้น มีคำเฉลยอยู่ในนั้นแล้ว เริ่มต้นจากตรงนี้เลย เห็นกายของเรา ดูกาย เห็นเวทนา เห็นความคิด เรียกว่าจิต ไม่ใช่ **"เห็นจิตที่เป็นหัวใจ ที่มันเต้น"** เห็นที่มันแสดงออก ไม่ใช่ไปค้นหา สิ่งที่เราเห็น ไม่ใช่ไปหามัน มันมาเกิดขึ้นให้เราเห็น เราก็ทักท้วงเอา ทักท้วงเอา

เช่นเวทนา ไม่ต้องไปค้นหา มันเกิดขึ้นมาให้เราเห็น เราก็ทักท้วง เอ้อ ! นี่เวทนา แล้วเกี่ยวกับเวทนาอย่างไร เราก็หาเอาเอง มันไม่มีสูตรที่เราจะไปสอนกันในตอนนั้น เราทำเอาเอง เราเห็นเวทนา เราทำอย่างไร เกี่ยวข้องกับเวทนาอย่างไร เวทนาคือความสุขความทุกข์ ความปวด ความเมื่อย เวทนานอก ๆ เวทนาในคือ หมกมุ่นอยู่ ครุ่นคิดอยู่ สุข ๆ ทุกข์ ๆ อยู่ หายใจเข้า หายใจออก นั่งอยู่นี่ก็เป็นเวทนา เวทนามันมีอยู่ ตั้งแต่หยาบ ตั้งแต่ละเอียด มันมีกองเวทนาจริง ๆ ขันธ์ห้า แต่เวทนาล้วน ๆ ไม่เป็นไร แต่เวทนาใดที่มันเกิดอุปาทานไปยึดอันนั้นใหญ่มาก เป็นภพเป็นชาติแล้ว เวทนาถ้าดูถูก ดูให้เป็น เกิดปัญญา ถ้าดูไม่รู้ เวทนาเกิดภพ เกิดชาติไปไกล เป็นสุขเป็นทุกข์ไปโน่น บางทีไปปล้นเอา ไปขโมยเอาก็มี ข่มขืนเอาก็มี เวทนาใหญ่มาก บางทีไปซื้อเอา หาเงินมาได้ ไป ซ่อก ! ซ่อก ! ไปซื้อเวทนา เวทนาอะไรที่เราให้มันเป็นใหญ่ มันก็บังคับขับไสเรา บางคนก็พูดขึ้นมาว่า ได้เงินไหนหนอ พอซื้อยาสูบ พอได้เงินก็ซื้อยาสูบจริง ๆ เวทนามันขนาดนั้น เห็น ๆ

หลวงพ่อเคยเห็นสมัยหนึ่ง นานมาแล้ว ตั้งแต่ปีสองพันห้าร้อยสิบสี่ นั่งรถจากมัญจาคีรีไปขอนแก่น ปีนั้นแห้งแล้งมาก บ่มีเงินซื้อยา ทำอย่างไรหนอจะได้เงินซื้อยา ขอยืมสักสิบบาทไปซื้อยา เพื่อนก็ให้เงินสิบบาท พอรถจอดก็วิ่งไปซื้อยาสูบจริงๆ โอ้ ! ปานนั้น อุตส่าห์ไปออกปากยืมเงิน พอได้เงินก็วิ่งไปเอายามาสูบ ซื้อเอาเวทนา หลายเรื่อง คนไม่รู้ รับใช้สิ้นเนื้อสิ้นตัวเพราะเวทนา เป็นสุขเป็นทุกข์ เพราะเวทนา ถ้าหลวงพ่อบอก มันเป็นอาการเวทนาเป็นอาการ ไม่ใหญ่ จิ๊บจ้อย ถ้าว่าเราไม่รู้ เป็นอุปาทาน ก็กู้เงิน ยืมเงิน ข่มขืนลักขโมย สารพัดอย่าง ถ้า "เห็น" มันก็น้อย ๆ ถ้า "เป็น" มันก็ใหญ่ เราจึงมาสร้างภาวะดูมันจะฉายออกมาให้เราเห็น แต่ให้เราทำหน้าที่เป็นผู้เห็น เห็นแล้วอย่าเข้าไปเป็น พระพุทธเจ้าบอกนะ เห็นเวทนาก็สักว่าเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา สอนไว้แล้วตั้งหลายพันปี จิตก็สักว่าจิต ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา ธรรมก็สักว่าธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา กายก็สักว่ากาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา ลองศึกษาเรื่องนี้ดู ศึกษาให้เห็น ไม่ใช่คิด ไม่ใช้สมอง เอาการกระทำให้มันชนกับเวทนา ให้มันหงายหลังจ๊ะเอ๋กัน อันหนึ่งมันจะออกมาจากประตู อันหนึ่งมันจะเข้าไปประตู ตอนนี้แหละ ใครจะล้ม ใครจะชนะก็ตอนนี้

แต่ถ้าเห็น ไม่มีทางแพ้ ถ้าเป็นแล้วแพ้ ปราชัย พ่ายแพ้ ถ้าเห็นไม่มีทางแพ้ เราจึงตั้งหลักดู

วิธีที่เราฝึกกรรมฐาน เรามาตั้งหลักดู เราดูอยู่ มันจะเกิดอะไรขึ้น เหมือนเราเห็นงู งูจะกัดเราได้ไหม ถ้าเราเห็นหนาม เราจะไปเหยียบหนามไหม เราจึงมาตั้งหลักดู โอ้ !การศึกษากรรมฐาน จะว่าง่ายก็ง่าย ถ้าว่ายากก็ยาก ต้องใส่ใจตัวนี้สักหน่อย ตั้งหลักดู ดูกาย มันเห็นกาย ดูนิ่ม ๆ ดูบริสุทธิ์นะ อย่าดูด้วยมีอะไรแทรกซ้อน อยากรู้อยากเห็น พยายามจนเป็นทุกข์ ไม่ใช่ ดูเฉย ๆ ดูเบา ๆ ไม่สิ้นเปลืองพลังงาน พลิกมือขึ้นก็รู้ ดูเบา ๆ ภาวะที่ดูมันเบาหวิว หน้าตาก็ไม่บูดไม่บึ้ง มีแต่จะหัวเราะ เห็นเวทนาก็ยิ้มเยาะเย้ยมัน เห็นความคิดก็ยิ้มเยาะเย้ยความคิดตัวเอง เวลานอนยังหาเรื่องมาคิด เรื่องอะไรมานั่งสร้างจังหวะ บางทีกลับไปบุรีรัมย์แล้ว กลับไปกู่เที่ยว พอเห็นหัวเราะ อ้าว ! ความคิดนี่มันไปได้ มันสนุก มันเห็นของจริง เราทักท้วงมัน บางคนไม่เคยเห็นความคิดตัวเอง พอมาศึกษาเห็นความคิดตัวเอง เห็นความหลง เห็นความหลงก็มีความสุขแล้ว บางทีเห็นทุกข์

พระพุทธเจ้าว่าเห็นของจริงอันประเสริฐสี่อย่าง ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ถ้าไม่เห็นจะหลบได้อย่างไร ถ้าไม่เห็นงู จะพ้นภัยได้อย่างไร จำเป็นเราต้องมีตา กลางคืนไม่เห็น ก็เอาแสงสว่างส่องลงไป ปิดของที่คว่ำให้หงายขึ้น เปิดของที่ปิดไว้ ส่องแสงสว่างในที่มืด ๆ แสงสว่างแห่งดวงตาก็เห็นได้ในตอนกลางวัน แต่ว่าแสงสว่างจากสติปัญญา มันไม่ได้เห็นเป็นวัตถุ มันเป็นปัญญา **นัตถิ ปัญญา สมาอาภา** แสงสว่างเสมอด้วยสติปัญญาไม่มี มันเห็น เห็นความคิด เห็นเวทนา เห็นกาย เห็นอารมณ์ พอเห็นธรรมที่มันเป็นอารมณ์ เป็นธรรมารมณ์ มันก็รู้จักแยกออกจากจิตของเราเป็น

เช่น ความโกรธไม่ใช่เรื่องจิต ความทุกข์ ความรัก ความชัง ไม่ใช่จิต ไม่ใช่กู บอกไว้ ถ้าคราใดที่มันโกรธ ไม่ใช่กูโกรธ บางคนเข้าไปเต็มตัวเลย กูโกรธ ระวังนะ ถ้ากูได้โกรธ ตายกูก็ไม่ลืม ถ้ากูได้โกรธ มึงรู้จักกูน้อยเกินไป มึงไม่รู้จักพ่อมึงรึ มึงไม่รู้จักแม่มึงรึ เอาแม่เป็นความโกรธ เอาพ่อเป็นความโกรธ ตีลูกได้ ตีเท่าไรก็ตีลงไป เพราะความโกรธสั่ง จนเห็นรอยมือ รอยไม้เรียว พอหายโกรธแล้ว สงสาร เอายาหม่องไปทารอยไม้เรียว ที่เฆี่ยนตีลูกมันผิด ถ้ามี "กู" เข้าไปอยู่ในอารมณ์ มันก็โง่ไปแล้ว ถ้าเห็นอารมณ์ เห็นอารมณ์มันเกิดขึ้นกับจิต ไม่ใช่จิต เป็นอาคันตุกะ มันจรมา จิตเหมือนกับศาลาหลังนี้ อาคันตุกะที่มาพักศาลาหลังนี้ พวกเรามาพักศาลาก็ไม่ว่าอะไร พวกเรามาพักมีประโยชน์ ใช้เพื่อสั่งสอน เจริญภาวนา ถ้าหมามาอยู่ ใช้เพื่อสกปรกรกรุงรัง ถ้าโจรมาอยู่ก็ลักขโมยของไป จิตใจของเราก็เหมือนกัน อาคันตุกะคืออารมณ์ต่าง ๆ

บทที่ ๓๐ เอาอกุศลมาเป็นกุศล

วันที่ ๒๘ สิงหาคม ๒๕๔๔

ตามกาล ตามเวลา เป็นมงคลสูงสุด **เอตัมมัง คะละมุตตะมัง** เป็นมงคล ก็คือการฟังเรื่องชีวิตของเรา คือกาย คือใจ สิ่งที่เกี่ยวกับชีวิตของเรามีมาก เรื่องของกายของจิต ถ้าเราไม่รู้ ก็ใช้สิ่งที่เกี่ยวข้องไม่ถูกต้อง เอามาเป็นสุข เอามาเป็นทุกข์ ถ้าเราเอามาศึกษา มาเป็นบทเรียน ได้ความรอบรู้ในเรื่องกาย จิตใจเรา

จะรู้ได้ด้วยการเจริญสตินี้แหละ เป็นสิ่งที่ตรวจสอบข้อมูล ให้ข้อมูล อะไรก็มารู้ มารู้สึก เราจึงมาสร้างตัวรู้เป็นฐาน เป็นตัวให้ข้อมูล ถ้าไม่สร้างตัวรู้อันอื่น จะมาให้ข้อมูลแทนความหลงอะไรต่าง ๆ ถ้าไม่มีตัวรู้แล้ว จะประมาท ดังนั้น เราจึงมาสร้างตัวรู้ไว้เป็นหลักเป็นฐาน มีตัวรู้แล้วก็ปลอดภัย ตัวหลงไม่ปลอดภัย มาสัมผัส มาสร้างตัวรู้ อย่าเพิกเฉย อย่าละเลย ต้องสร้างตัวรู้ให้พอสมควร ให้สมเนื้อสมน้ำ ไม่ใช่พอผิดไปแล้วจึงรู้ มันก็เป็นอยู่อย่างนั้นสักแต่รู้ ในตาเห็นรู้ พอปานนั้น หลงแล้วจึงรู้ ขณะนั้นมันก็ไม่สมน้ำสมเนื้อ เรียกว่าทำไม่เป็นหัดอย่างนั้นจนเป็นหน้าที่ ทำตัวรู้ให้เกิดขึ้นมาโดยไม่ได้สร้างแล้ว ความรู้สึกตัวจะเป็นขึ้นมาเอง

เหมือนกับธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ในร่างกายเรา เขาทำหน้าที่ของเขา เราจึงอยู่ได้ ตั้งอยู่ได้ ธาตุดินคือความแข็งแรงของร่างกาย ทำให้ทรงตัวเดินไปเดินมาได้ ธาตุน้ำคือที่หล่อเลี้ยงในร่างกายของเราให้สมสัดส่วน ธาตุลมก็คือลมพัดข้างบน ลมเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมพัดไปตามตัว ลมหายใจเข้าออก ธาตุไฟ ไฟเผาอาหารให้ย่อย เผาอาหารให้ทรุดโทรม ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย ถ้าไฟมันเกิน ลมมันเกิน น้ำมันเกิน ดินมันเกิน ก็ไม่ปกติ มันอยู่ในความพอดี การเจริญสติให้ได้ความพอดี ได้ความสมดุล เขาเรียกว่าเป็นมรรคเป็นผล มรรคผลเป็นผลงานของสติ แม้แต่ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นผลของสติ ไม่ใช่การอ้อนวอนขอร้อง จากลัทธินิกาย ชาติ ภาษา ศาสนาใด ๆ ก็ตาม ถ้ามีสติ ตั้งสติแท้ ๆ นำไปสู่มรรคผล สติเป็นที่สุดแห่งทุกข์ ไม่เกี่ยวกับพิธีรีตอง แล้วก็ไม่เหลือวิสัยของพวกเราทุกชาติทุกนิกายมีสติเป็นตัวสากล ถ้าศาสนาใดไม่มีสติ ศาสนาก็เป็นศรัทธา ความเชื่อ เป็นสิ่งที่ยึดเอาส่วนใดส่วนหนึ่ง ไม่ทำให้สำเร็จ ศรัทธาก็มีแต่ศรัทธา นับถือศาสนาแต่ไม่ถึงศาสนามีศรัทธานั้นตามไปครึ่ง ๆ กลาง ๆ ไม่ถึงปัญญา ไม่ถึงมรรคผล ถ้ามีสติมาก่อน จึงเกิดศรัทธาสติมาก่อน จึงมีปัญญาถึงมรรคผลนิพพาน เราก็ทำไม่มากนี่ มีแต่ทำวัตรสวดมนต์ พอเป็นแบบอย่าง พอที่จะทำให้กันดู พอให้ได้ระเบียบ เพื่อจะปฏิบัติธรรม เจริญสติ มีระเบียบ วินัย

การกินการฉัน มาดูกัน ใครช่างพูด ช่างบอก ช่างสอน ก็ดูกันไป

การเจริญสติสุดยอดแล้ว ก็เอากายเอาจิต เพราะชีวิตเราก็มีแค่นี้ มีกายมีใจ เป็นผู้หญิง ผู้ชาย นักบวชก็มีกายมีใจกันทั้งนั้น เอากายใจมีสติลงไปที่กายใจ จนเห็นแจ้งเรื่องกายใจ เห็นรูป ถ้าเรียกว่ารูปก็แตกฉานแล้วบัดนี้ ปฏิภาณเห็นแจ้งในทันที เห็นเรื่องใจว่าเป็นนามก็แตกฉานแล้วบัดนี้ เหมือนคนเรียนวิชาการต่าง ๆ แตกฉาน วิชาคณิตศาสตร์ บวก ลบ คูณ หาร กันลงตัว การมีสติแตกฉาน เห็นกายเป็นรูป เห็นใจเป็นนาม ก็เป็นการลงตัวพอดีคือธรรมชาติ

ธรรมชาติคืออะไร ก็คือธรรมะ ถ้าพูดคือธรรมะอย่างเดียวคือกุศลธรรม อกุศลธรรม กุศลธรรมเป็นอย่างไร อกุศลธรรมก็เป็นธรรมเหมือนกัน ความเป็นทุกข์ก็เป็นธรรม ความไม่ทุกข์ก็เป็นธรรม ความไม่มีตัวตนก็เป็นธรรม ความไม่เที่ยงเป็นของจริงไหม จริงแบบไม่เที่ยง ความไม่เที่ยงก็จริงของเขา ถ้าเราไม่รู้ มันก็ไม่ลงตัว เราก็เอามาเป็นทุกข์ ทุกข์ก็พอทุกข์ แล้วยังทุกข์จากอุปทานอีก ทุกข์สองซ้อน เอามายึดไว้ ไม่ใช่ตัวตน เป็นอกุศลในความไม่เที่ยง เป็นกุศล ถ้าเรารู้นะ ในความไม่เที่ยงเป็นกุศล ในความมีตัวตนเป็นกุศลในคนที่ไม่รู้นั้น ความไม่เที่ยงเป็นอกุศล ความทุกข์ ความไม่ใช่ตัวตนเป็นอกุศล บางคนเอาความทุกข์มาเป็นอกุศล ทุกข์แล้วเศร้าหมอง ความทุกข์เอามาเป็นกุศลเป็นความฉลาดได้ไหม ความทุกข์เอามาเป็นกุศลเกิดฉลาด แต่ความทุกข์เอามาเป็นอกุศลเกิดเป็นทุกข์ มันต่างกัน ปฏิบัติคือทำตรงไหน ความหลงเอามาเป็นกุศล ฉลาดเพราะมันหลง ความรู้สึกตัวจึงเรียกว่ามรรค ความรู้สึกตัวทำให้เกิดเป็นมรรคเป็นผล เป็นเรื่องน่าอัศจรรย์

สัจธรรมคำสอนหรือธรรมที่เป็นแม่ของพระธรรม คือความรู้สึกตัว ความรู้สึกตัวเป็นแม่ของพระธรรม ความรู้สึกตัวสร้างมาก ๆ พวกเราก้มหน้าก้มตาฝึกไป มันต้องมีโอกาสเป็นเหมือนฝึกหัดหัตถกรรมจักรสาน เช่น สานกระติ๊บข้าว เอาไปทางไหนก็ได้ สานเป็นรายชื่อก็ได้ สานเป็นรูปนก รูปสัตว์อะไรก็ได้ มันจะแตกฉาน จากสานเป็นกระติ๊บข้าว มันเป็นศิลปะอยู่ในนั้น สติก็เหมือนกัน มันแปลอกุศลไปเป็นกุศล ผู้ที่ไม่ได้ฝึกสติไปเอากุศลไปเป็นอกุศล โง่ไปเลย หลงแล้วไม่พอ ทำให้โง่ไปเลย แต่ถ้าเราฝึกความรู้สึกตัว สบาย มันฉลาด มันทุกข์ก็รู้สึกตัว มันฉลาด มันรู้สึกตัวมันจึงเห็นทุกข์ จึงเป็นอันประเสริฐ

ในศาสนาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามันก็ร่มโพธิ์ ใครเข้ามามันก็เย็น เย็นคือธรรม ใครเดือดร้อนเป็นทุกข์มาก็ได้ร่มเย็น มาเข้าสู่ตัวปฏิบัติ ทำให้ร่มเย็น โล่ง หายใจโล่ง ทำให้กว้างขวาง แต่ก่อนหายใจอึดอัด ขัดเคือง พอมาปฏิบัติ หายโล่ง เหมือนแต่ก่อนตอนเป็นเด็ก

พ่อแม่ว่าให้เคือง หายใจขัดไม่สะดวก ฮึดฮัด พอพ่อแม่พูดถูกใจ หายโกรธแล้ว หายใจโล่ง ความรู้สึกตัวสัมผัสได้ ดื่มด่ำเข้าไปด้วย เหมือนเราทำอาหารดี ๆ ถ้าไม่ได้กิน มันก็ไม่ได้สัมผัส มีแต่พิธีเท่านั้นแหละ เหมือนกับเวลายกมือสร้างจังหวะ ก็มีแต่พิธี ถ้าไม่ได้ดื่มด่ำไปด้วย เวลาใดที่มันหลง ดื่มด่ำความรู้ขณะที่มันหลง เหมือนกับดื่มด่ำความรู้ขณะที่ได้กินข้าวเมื่อยามหิว เวลาใดที่หิวแล้วไม่กินความอิ่มก็ไม่มี ขณะที่มันโกรธ รู้สึกตัวแล้วหายโกรธ ตอนโกรธเหมือนตอนที่กำลังหิว พอรู้สึกตัวแล้วหายโกรธ ก็เหมือนได้กินข้าวลงไป เหมือนดูดนม อริยมรรค มรรคคือตัวรู้ ตัวเห็น ดื่มนมเข้าไปเหมือนกับสัมผัสกับความรู้สึกตัว เหมือนกับสัมผัสกับกินข้าวเข้าไป เวลามันหิวมันเป็นอย่างนั้น อันนี้พูดจากประสบการณ์ พูดจากสภาวธรรมที่ได้สัมผัสสัมผัสดูแล้ว เหมือนกับเราหิวข้าว เพราะความหิวนั้นเองทำให้เรามีชีวิตชีวา

ยกตัวอย่าง เชียงเมี่ยงศรีธนญชัยกับพระยา พระยากินข้าวไม่แซบ (ไม่อยากอาหาร) บอกให้เชียงเมี่ยงหายากินข้าวแซบมาให้ เชียงเมี่ยงรับปากแล้วหายไป ถึงเวลาอาหารแล้ว พระยาก็รอยากินข้าวแซบจากเชียงเมี่ยง แต่เชียงเมี่ยงยังไม่มา เวลาผ่านไปแล้ว จากสองโมงเช้าไปเรื่อยจนจะสี่โมง เชียงเมี่ยงจึงมาจัดหาอาหารให้พระยากิน ด้วยความหิวจัด พระยากินข้าวอย่างอร่อยจนหมด แล้วก็ทวงยากินข้าวแซบที่รับปากว่าจะหามาให้อยู่ไหน เชียงเมี่ยงบอกว่าก็ความหิวนั้นแหละยากินข้าวแซบที่ดีที่สุด เพราะความหิวทำให้เรากินข้าวได้ และทำให้มีชีวิตชีวา แต่บางคนเอาความหิวมาเป็นทุกข์ เวลาหิว โกรธพ่อโกรธแม่ มันไม่ฉลาด เอาความทุกข์มาเป็นทุกข์ต่อไปอีก เอาความหิวมาช่วยให้เรากินข้าวแซบ ขอบคุณความหิวจะได้กินข้าวแซบ มันมีแต่เรื่องดี ๆ เวลามีธรรมะทั้งนั้น แก้ไขปรับปรุงอะไรที่มันไม่มีให้มันมี เรียกว่ารู้จักเปลี่ยน เรียกว่าปฏิบัติ ทำร้ายให้กลายเป็นดี

นักปฏิบัติเป็นชีวิตที่สร้างสรรค์ ผุดผ่อง สดชื่น บริสุทธิ์อยู่เสมอ ไม่มีอะไรมาทำให้เศร้าหมอง ไม่มีโอกาส เพราะมันรู้ความสมดุลแล้ว จนไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย จนถึงที่สิ้นสุดแห่งทุกข์ ไม่รู้จะทำอะไรอีกแล้ว เรื่องของกาย ของใจ ไม่มีตรงไหนที่ไม่เข้าใจอีก ทะลุทะลวงหมด เพราะการเจริญสติแท้ ๆ ไม่ใช่เจริญสติแล้วต้องให้คนอื่นมานับถือ สรรเสริญเยินยอ เป็นลาภสักการะ ไม่ใช่เอามาบอกกันให้ไปทำกัน อย่ามาเชื่อเรา พระพุทธเจ้าบอกว่าผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นพระพุทธเจ้า ผู้ใดเห็นพระพุทธเจ้าผู้นั้นเห็นธรรม "พระวักกลิก" ที่เฝ้าแต่จะปรนนิบัติต่อพระพุทธเจ้าด้วยการกราบเท้า จัดจีวรให้พระองค์ท่านเท่านั้น ท่านให้หนีไปปฏิบัติธรรม เมื่อเห็นธรรมแล้วจึงเห็นพระพุทธเจ้า อันนิ้วตีน นิ้วมือ ผ้าจีวรไม่ใช่พระพุทธเจ้า ให้ไปปฏิบัติธรรมก็คือการเจริญสติ ไปไหนล่ะ ไปสู่ความรู้สึกตัว ไม่ใช่นั่งเฝ้าพระพุทธเจ้า หลบ

หลีกไปปฏิบัติธรรมแล้ว จึงได้เห็นพระพุทธเจ้า "พระวักกลิก" ได้เห็นธรรมรู้ธรรมแล้ว

มาปฏิบัติที่สุดคะโตนี่ อะไร ๆ ก็เอามาที่ความรู้สึกตัว จะสุข จะทุกข์ จะยาก จะสะดวก จะถูกอกถูกใจก็ตาม เอามาเป็นความรู้สึกตัว การใช้ชีวิตมีแต่ความรู้สึกตัว เดิน นั่ง นอน หายใจ ทุกอิริยาบถให้มีความรู้สึกตัว ถ้าจะหลับก็หลับไป ค่อย ๆ ให้ความรู้สึกตัวอ่อนลงแล้ว หลับไป หลับให้สบาย เมื่อตื่นแล้วต้องมีความรู้สึกตัว ถ้าตื่นกลางดึกยังไม่ได้เวลา ก็นอน เล่น ๆ มีความรู้สึกตัวที่ลมหายใจ ถ้าจะนอนต่อ ก็กำหนดให้รู้ว่าจะต่อไปอีกกี่ชั่วโมง ตื่นขึ้น มาก็รู้สึกตัว อย่าฟุ้งซ่านคิดโน่นคิดนี่ อย่างอื่น ๆ ทิ้งไปก่อน ใครมีความรัก ก็ทิ้งไว้ก่อน ใคร มีความชัง ความโกรธ ความหลง หน้าที่การงานก็ทิ้งไว้ก่อน มาทำความรู้สึกตัว

ปฏิบัติให้สมควรแก่การปฏิบัติ ให้ผลได้สมควรแก่ผู้ปฏิบัติ ถ้ามีความรัก เพลินไปกับ ความรัก มีความหลง ก็เพลินไปกับความหลง มีความคิด ก็เพลินไปกับความคิด แบบนี้ไม่ สมควรกับการปฏิบัติ ไม่เกิดประโยชน์ ต้องทำให้จริงจัง ทำแค่พอก๊อกแก๊ก พออยู่ไปกับคน อื่นไปวัน ๆ มันก็ไม่ดี เขาเล่นเราก็ไม่เล่น เขาพูดจริง พูดเล่น เราก็รู้สึกตัว เขาหลง เราก็ ไม่หลง เขาหลง เราก็รู้ว่าเขาหลงแล้ว ถ้าไม่หลง ไม่พูดแบบนี้แหละ เขามาว่าเรา ก็รู้ว่า เขาหลง เราต้องรู้สึกตัวและห้ามตัวเอง เราห้ามตัวเองได้ แต่ห้ามคนอื่นไม่ได้ เวลาไปบิณฑบาต เดินไป เขาก็พูดคุยกันสนุกสนาน เราก็รู้สึกตัว ฟังเขาไปไม่พูดด้วย มันก็ได้ประโยชน์ เยอะแยะเวลาไปกับคนโง่ ก็เรียนรู้แล้วมาแก้ไขตัวเอง ไปกับคนฉลาด เราก็ได้ความฉลาด ของเขา มาเพิ่มความฉลาดของเรา เอาความโง่ของเขามาเพิ่มความฉลาดของเรา ได้บทเรียน

เหมือนอย่างอาจารย์กับลูกศิษย์ เดินไปด้วยกัน ถึงป่าแห่งหนึ่ง ลูกศิษย์พูดว่า **"ป่านี้ ร่มรื่นดี เหมาะที่ทำสมาธิ"** อาจารย์ฟังเช่นนั้น นึกว่าลูกศิษย์เราฉลาด มีความคิดดีให้ความ เคารพ ยอมสะพายบาตรเอง แล้วให้ศิษย์เดินนำหน้า เดินต่อไปพบพื้นที่มีหนองน้ำอุดมสมบูรณ์ ศิษย์ก็พูดว่า **"โอ ที่นี่เหมาะที่จะตั้งบ้านเรือน ทำไร่ ทำนา ทำมาหากิน"** อาจารย์ฟังแล้ว โอ ! ศิษย์เรายังคิดถึงการมีบ้านเรือน เป็นนักบวชอย่าพูดเรื่องการบ้าน ก็ส่งบาตรให้สะพาย แล้วอาจารย์ก็เดินนำหน้าออกไป นี่แสดงว่าอาจารย์เขาได้ประโยชน์ เรียนรู้จากคำพูดของ คนอื่น สิ่งเหล่านี้อาจจะเกิดขึ้นกับใครก็ตาม อาจจะเกิดจากตัวเราเองก็ได้ นักปฏิบัติต้อง รู้จักเอามาเป็นกุศล เอาอกุศลมาเป็นกุศล อกุศลเป็นความไม่ดี เอามาเปลี่ยนเป็นความดี ความฉลาด กุศลคือความดีคือบุญ คือความฉลาด อกุศลคือโง่ บาปนี่แนะมันเปลี่ยน เปลี่ยน แบบนี้เรียกว่าปฏิบัติ

บทที่ ๓๑ ความรู้สึกตัว คือการปฏิบัติตรง ปฏิบัติเพื่อออกจากทุกข์

วันที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๔๔

มาฟังธรรมะกัน พูดกับทุกท่าน พูดกับทุกรูป พูดเกี่ยวกับชีวิต ศึกษาชีวิต พูดแล้วถูกทุกรูปทุกนาม เรื่องปฏิบัติเรื่องเจริญสติ เป็นเรื่องของทุกชีวิต ความหลง ความสุข ความทุกข์ เป็นของทุกชีวิต อะไรก็ตามที่มันมีเหมือน ๆ กัน ให้เห็นอย่างเดียวกัน ธรรมะเห็นอันเดียวกัน เห็นความคิด กาย ใจ ของตนเอง เห็นความง่วงเหงาหาวนอนของตนเอง เห็นความโกรธ ลังเลสงสัย พยาบาท เวทนา เห็นอย่างเดียวกัน หลุดพ้นก็เห็นอย่างเดียวกัน นี่คือของจริง

สมัยก่อน พระพุทธเจ้าเคยได้ยินพระภิกษุองค์โน้นเป็นพระอนาคามีบ้าง เป็นพระโสดาบันบ้าง เป็นพระอรหันต์บ้าง เป็นพระสกิทาคามีบ้าง เป็นภิกษุณีบ้าง ทุกวันนี้อาจจะมีบ้างแต่ไม่ใช่พระพุทธเจ้า เหลือแต่คนที่จะเป็นพระพุทธเจ้า คนที่จะปฏิบัติธรรมของพระพุทธเจ้าผู้ใดปฏิบัติได้ก็ยังให้ผลอยู่ พระธรรม คือ ศีล สมาธิ และปัญญา พระสงฆ์ก็ยังอยู่คือผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง เพื่อออกจากทุกข์ อย่างพวกเราเป็นอยู่นี่ สร้างสติเป็นการปฏิบัติดีแล้ว ความรู้สึกตัวคือปฏิบัติตรงอยู่ ไม่เอนเอียงไปทางไหน กลับมารู้สึกๆ นี่คือปฏิบัติตรงแล้ว ถ้าไปโกรธ ไปโลภ ไปชัง ไปหลง ไม่ตรงแล้ว คด ๆ งอ ๆ ไปแล้ว ปฏิบัติออกจากทุกข์ให้มีความรู้สึกตัว เห็นความโกรธ ความหลง ความโลภ ได้ก็ออกจากทุกข์ ให้เห็นมันอย่าถลำเข้าไปเป็นตัวโกรธ ตัวโลภ ตัวหลง ถ้าถลำลงไปก็ทุกข์ ไม่ปฏิบัติออกจากทุกข์ปฏิบัติสมควรอยู่ เพียรอยู่ ให้รู้สึกตัว มันหลงอยู่ก็เปลี่ยนเป็นตัวรู้ มันโกรธอยู่ ก็เปลี่ยนเป็นตัวรู้ สมควรแล้ว ปฏิบัติแบบนี้ สมควรเป็นพระสงฆ์แล้ว

ถ้าเป็นพระสงฆ์ปรมัตถ์ ถ้าเป็นสงฆ์สมมติ เช่น หลวงพ่อ ท่านยุก ท่านวรเทพ เป็นสงฆ์สมมติทางธรรมวินัย พระที่นั่งอยู่นี่ เป็นสงฆ์สมมติจากพระธรรมวินัย ในช่วงเข้าพรรษานี้ประเทศไทยมีสามแสนกว่ารูป ตอนเข้าพรรษาสี่แสนกว่า สมมติมีวัดอยู่สามหมื่นกว่าวัดในประเทศไทย เป็นอรัญวาสี เป็นวัดป่าอยู่ประมาณเก้าพันวัด เป็นคามวาสี เป็นวัดบ้านสองหมื่นกว่าวัด ที่เป็นสงฆ์สมมติสามสี่แสนรูป สงฆ์ปรมัตถ์ นับไม่ได้ที่เป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรงปฏิบัติออกจากทุกข์ ถ้าเป็นวัดที่เป็นสมมติบัญญัติ เป็นเขตตั้งขึ้น มีตัวบทกฎหมาย มีธรรม

วินัย เช่น ในพรรษาออกจากอาวาสไม่ได้ ถ้าไม่เห็นแสงพระอาทิตย์ขึ้น ถ้าไปทางอื่น ก็ต้องกลับมาเอาราตรี มาสว่างที่นี่ ถึงจะเรียกว่าไตรมาส สามเดือนไม่ขาด กิจสิบอย่าง กิจสิบอย่าง ที่สัตตาหะไปนี่ เรียกว่าสมมติ แต่วินัยบัญญัติ ถ้าเราครองรักษา ก็ช่วยเราเข้าถึงสงฆ์ปรมัตถ์ได้ เป็นการช่วย เป็นการเกิดแนวร่วม เกิดความสะดวก ไม่ต้องไปทำมาหากิน ชาวบ้านทำไร่ทำนาให้กิน เขาช่วยเรา เราก็เป็นแนวหน้าในการปฏิบัติ นี่สงฆ์สมมติเป็นชีวิตล้วน ๆ เพื่อเรื่องนี้เรื่องเดียว ถ้าใช้ชีวิตสงฆ์สมมติไปทำอย่างอื่นไม่ถูก ใช้ชีวิตเพื่อปฏิบัติธรรม

อรัญวาสีวัดป่าเพื่อปฏิบัติธรรม เพื่อศึกษาชีวิต เป็นแดนสงบที่จะใช้กัน เราไม่เปลี่ยว เราก็ปฏิบัติอยู่ หลายคนอาจจะประมาท แต่ชั่วโมงนี้ พวกเรามานั่งฟังธรรมมันก็ดีแล้ว ปฏิบัติดีแล้ว ไม่ประมาท มาทำวัตรสวดมนต์ไม่ผิด อีกสักหน่อยเราไปเดินบิณฑบาต ก็ไม่ผิด เรียกว่าปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติออกจากทุกข์อยู่เสมอเป็นชีวิตจิตใจ ถูกที่สุดแล้ว การปฏิบัติก็คือการเจริญสติ การเจริญสติเป็นการดูกายดูใจของเรา เห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต ก็ถูกแล้ว เห็นความคิดก็ถูกอีกแล้ว ถ้าเห็นนิมิตไม่ถูกแล้ว เห็นสวรรค์ เห็นนางฟ้า เห็นเทวดาเขียว เห็นพระอินทร์สีแดง ไม่ถูกแล้ว ถ้าเห็นเทวดาเป็นความละอายต่อบาป ไม่กล้าคิด ไม่กล้าพูด ไม่กล้าทำ กลัวบาป เอ้า ! เป็นเทวดาแล้วนี่ เห็นพระอินทร์คือความเป็นใหญ่ หาดูแลรับผิดชอบซึ่งกันและกัน รับผิดชอบทุกอย่าง อินทร์นะ แปลว่าใหญ่ ไม่ใช่น้อย ใหญ่กว่าเทวดา มีคุณธรรม ไม่มีโอกาสอาภัพเรื่องศีลเรื่องธรรม เมตตา กรุณา ไม่มีอิจฉาพยาบาท นี่มันถูก เราก็เห็น เห็นอย่างนี้ก็เห็นถูก เห็นอยู่ที่ไหน เห็นอยู่ที่เรา

หลวงพ่อเทียนถามเรื่อง เข้าใจรูป เข้าใจนาม หลวงพ่อเทียนถามว่า เป็นเทวดาได้ไหม เป็นพระอินทร์ได้ไหม เป็นพระพรหมได้ไหม เป็นพระได้ไหม เราตอบอย่างเต็มปากเต็มคำว่า เป็นได้ เพราะเราเห็นอยู่ แต่จะเป็นเปรต เป็นอสูรกายไม่ได้ เป็นสัตว์นรกได้ไหม เป็นไม่ได้ เป็นเดียรัจฉานได้ไหม เป็นไม่ได้ สิ่งที่เราเป็นได้เราทำได้ สิ่งที่เป็นไม่ได้เรารู้เราเห็น ปิดประตูนรกแล้ว แต่เปิดประตูนิพพาน ชาตินี้ไม่มีตกนรก จะเกิดกี่ชาติร้อยชาติไม่มีทางตกนรก ไม่มีทางเป็นเปรต อสูรกาย อย่างน้อยก็ต้องเป็นมนุษย์ มีศีล มีธรรม มีสติสัมปชัญญะ ต้องมีความละอายต่อความชั่ว เป็นเทวดา ไม่เหือดแห้ง ไม่เสื่อมคลาย เต็มไปด้วยศีล และปัญญา สิ่งเหล่านี้เป็นกัลยาณธรรม เป็นพระพรหม มีเมตตา ไม่คิดพยาบาทผู้ใด ไม่มี ยังคิดสงสารอยู่ สงสารโลก ไม่เหือดไม่แห้ง ไม่มีทางเหือดแห้ง ชุ่มชื่นอยู่เสมอ เป็นพระนี่ ชีวิตประเสริฐ ไม่มีบาป

พระแปลว่าบริสุทธิ์ ไม่มีบาป ไม่เปรอะเปื้อน เห็นความโกรธ สลัดโกรธได้ง่าย ๆ เห็นความทุกข์ สลัดความทุกข์ออกได้ง่าย ๆ ความโลภ ความโกรธ ความหลง สลัดได้ง่าย ๆ เป็นเรื่องที่ง่ายที่สุดสำหรับละความชั่ว การทำดีเป็นเรื่องสะดวกสำหรับชีวิตเรานี่แหละ การเป็นพระเป็นได้ อาจจะนุ่งกางเกง ใส่เสื้อสีขาว สีดำ อะไรก็ตาม เป็นได้ทั้งชีวิต จิตใจ พระปรมัตถ์พระสากล แต่แบบสมมติไม่สากลหรอก ประเทศไหนก็มี ญี่ปุ่นก็มีแบบหนึ่งนะ "อาจารย์ยูกิ" สิงคโปร์ก็มีแบบหนึ่ง แต่แบบนี้เมืองไทยเป็นศูนย์กลางใหญ่ที่เป็นพระธรรมวินัย มหายานนี้เป็นสมมติ เถรวาทเป็นสมมติ เป็นสองนิกาย ในประเทศไทยมีสองนิกาย เป็นธรรมยุติกนิกายกับมหานิกาย เดี๋ยวนี้อาจเป็นสามเป็นสี่นิกายไปแล้ว โพธิรักษ์ก็เป็นนิกายหนึ่ง ไม่ได้ห่มจีวรหรอก โกนผมใส่ผ้าเหมือนกับภิกษุณีมุทิตานี้แหละ มีผ้าผืนใหญ่ห่มคลุมไป นุ่งกางเกงขาก๊วยเป็นสองสามนิกายไปแล้ว เป็นสมมติทั้งนั้น ไม่เป็นปรมัตถ์

ปรมัตถ์จริงนี้ คือความประเสริฐ อย่าไปเปรอะเปื้อน จะไม่ได้หรือพวกเรา ความโกรธมันเปรอะเปื้อน ออกมาได้ไหม ออกจากความโกรธเป็นพระแล้ว ออกมาจากทุกข์ ความหลง ออกมาจากสิ่งไหนที่ทำให้เราเศร้าหมอง ไม่ต้องทำ ไม่จำเป็น ไม่ต้องทำ จำเป็นแบบไหน จะต้องไปมีลูกมีเมียหรือ ไม่จำเป็น จำเป็นต้องมีสามีหรือ ไม่จำเป็น จำเป็นต้องมีสามีภรรยาไหม ไม่จำเป็น นี่อยู่มาตั้งสามสิบกว่าปีแล้ว ยังไม่ตายเลย บางทีอาจแปดสิบเก้าสิบปีค่อยตาย ไม่จำเป็นเลย ถ้าเราไม่รู้ก็จำเป็น ๆ กินเหล้าก็จำเป็น สูบบุหรี่ก็จำเป็น ไปดูหนังก็จำเป็น ไปฆ่า ไปเที่ยว ก็จำเป็น เวลาทำสมาธิก็หลงไป ที่ไหนมีดีดสีตีเป่า ไปที่นั่น จำเป็นไหม ไม่จำเป็น เลือกได้แบบนี้ เราอยู่กับความสงบ นี่เลือกได้ชีวิตเรา พระพุทธเจ้าพาเราเลือกได้ ยอดเลย ทำไมจะไม่ว่ายอดเลย เคยเป็นมา เคยเป็นแบบนั้นมา เคยใช้ความไม่จำเป็นแบบนั้นมาแล้ว มาอย่างขนหัวลุก ใช่ไหม "คุณวรเทพ"

"คุณวรเทพ" นี่เป็นหนุ่มเจ้าสำราญนะ "สมคิด" ก็เป็นหนุ่มเจ้าสำราญเหมือนกัน เป็นลูกชายคนเดียว "ท่านยูกิ" ก็ลูกชายคนเดียวเหมือนกัน บางทีพ่อแม่ที่ญี่ปุ่นหาลูกสะใภ้ไว้ให้แล้วทั้งสองคน แต่ "ท่านยูกิ" ก็ไม่ไป ไม่จำเป็น ปฏิบัติอยู่กระต๊อบหลังเล็ก ๆ พอแล้ว ก็ยังไม่เป็นไร นี่ชีวิตเราเลือกได้ ไม่เปรอะเปื้อน เป็นอินทร์ เป็นพรหม มีคุณธรรม ถ้าเป็นเทวดาแบบมีเมียห้าร้อย โอ้ย ! ไม่เอาแล้ว พวกเราก็จะไปเป็นเทพธิดาอีก มีผัวคนเดียวก็ต้องไปแย่งกัน โอ้ ! ไม่ต้องไป เป็นพระแหละประเสริฐ พ้นภัยพ้นเวร นี่คือเราปฏิบัติอย่างนี้ทำเอา ลองดู สัมผัสลองดู สัมผัสเทวดาได้ไหม ไม่กล้าพูด ละอายต่อบาป นี่สัมผัสดูซิกับพระอินทร์

อินทราธิราช มีธรรม มีศีล เป็นสูง ใหญ่แล้ว เป็นพระพรหมก็มีเมตตา คราวใดที่เราขาดความมีเมตตา เหมือนน้ำในมหาสมุทรมันเหือดแห้ง เกิดไฟประลัยกัลป์เผาให้เราเร่าร้อน คนอื่นก็เร่าร้อน รอบข้างร้อนไปด้วย เห็นมดเห็นแมงก็จะฆ่าจะแกงกันกิน ถ้ามีเมตตากรุณากัน โอ ! มันเย็น มันสดชื่น นอนก็นอนสบาย ตื่นก็ตื่นสบาย นี่แหละพรหม พระพรหม พระอินทร์ เป็นพระก็ยิ่งประเสริฐที่สุด ที่ทำกันอยู่นี่เป็นปรมัตถ์ เป็นสมมติก็รู้จัก

เรามาอยู่วัด วัดก็เป็นสมมติ สร้างเพื่อเป็นประโยชน์ ใช้ปฏิบัติธรรม เราอยู่ด้วยกันด้วยระเบียบธรรมวินัย อุบาสกก็อยู่ตรงนั้น อุบาสิกาก็อยู่ตรงนั้น ภิกษุก็อยู่ตรงนั้น ภิกษุณีก็อยู่ตรงนั้น เวลาขบเวลาฉันก็ให้มีระเบียบ อย่าให้สกปรกลงพื้น พื้นเป็นกระเบื้อง เวลาอาหารหล่นมันเห็นชัด ก่อนจะลุกก็เช็ดเสีย พวกคราบรอย เช็ดให้สะอาด อย่าให้เหลือ การขบการฉัน มีอะไรก็แบ่งกันฉัน ไม่โลภไม่หวงกัน เพื่อแบ่ง เพื่อปันกัน ช่วยกันเก็บช่วยกันล้าง พวกอุบาสิกาก็หนักหน่อย บางทีต้องเก็บล้าง กว่าจะเสร็จเกือบครึ่งวัน ก็ให้ใช้เป็นการปฏิบัติ อย่าไปนึกว่ามันยุ่งมันยาก "คุณสะอาด" ก็ขยันทำครัว พระก็ขยันบิณฑบาต ต่างคนต่างทำหน้าที่ บางที หลวงพ่อก็ขยันไปแบบนั้น กำลังจะสงบแล้ว จับจอบจับเสียมบ้าง หมดแรงบ้าง เมื่อวานซักผ้า ไม่มีผ้านุ่ง อยู่ในรถโน่น ก็เลยไม่มาทำวัตร ก็ทำงานทำการ วันนี้ก็จะไปอีกหลายแห่ง อาจจะไปพักที่ท่ามะไฟหวาน ช่วยงานที่นั่นสักหน่อย ไม่ว่างงานนะ

ปฏิบัติธรรมนี่มันดีนะ มันถูกต้องแล้ว รู้สึกตัว ทำอะไรก็ตามให้เปลี่ยนมาเป็นรู้สึกตัว จะเป็นแบบไหนก็ตาม ชีวิตเรานี้เกิดขึ้นกับกายกับใจเรานี่ เปลี่ยนมาเป็นความรู้สึกตัว หูได้ยิน เปลี่ยนมาเป็นความรู้สึกตัว ตาเห็นรู้ แก้เปลี่ยนมาเป็นความรู้สึกตัว จิตใจมันคิดที่จะเกิดความหลง เปลี่ยนมาเป็นความรู้สึกตัว พวกเราเป็นนักเปลี่ยน นักสร้างความรู้สึกตัว เป็นอาชีพ เป็นชีวิตจิตใจของเรา นี่แหละสุดยอดของชีวิต ชีวิตที่สูงสุดแล้ว ไม่มีโอกาสที่จะเสื่อม ถ้าเราเปลี่ยนอย่างนี้ คอยตรวจสอบทักท้วงแก่ตัวเอง เห็นอะไรที่มันเกิดขึ้นกับกายกับใจ เอามาเป็นบทเรียน เป็นประสบการณ์เพื่อพัฒนาชีวิตของเรา มันก็อยู่ที่เรานี่แหละ แม้คำนินทา สรรเสริญก็อยู่ที่เรา ดูเรา คำพูดของเขา เราเอามาดูตัวเรา เหมือนส่องเงาในกระจก เราเห็นเงาเรามองดูเรา บัณฑิตย่อมมองตน คนพาลมองคนอื่น บัณฑิตกลับมามองหาตัวเอง คนพาลมองหาคนอื่น เขาว่าเราผิดเราก็มองดูเรา เขาว่าเราถูกเราก็ดูตัวเองเฉย ๆ ถ้าเขาว่าเราผิดก็ปรับปรุงตัวเอง จะเป็นบัณฑิตได้ต้องรู้สึกตัว บัณฑิตคือผู้ปฏิบัติให้รู้สึกตัว การรู้สึกตัวสร้างบัณฑิต บัณฑิตย่อมรู้สึกตน ช่างถักย่อมถัก ช่างเหลาลูกศร ก็ดัดลูกศรไป แต่บัณฑิตต้องฝึกตน

เหมือนภิกษุณีเห็นช้าง เขาฝึกช้างได้ ภิกษุณีเอากิริยาเห็นช้างมาฝึกตัวเอง เห็นกวาง เอาแบบกวางมาฝึกตัวเอง เห็นไก่ป่า เอาไก่ป่ามาฝึกตัวเอง กวางเวลามันระวังตัว ระวังภัย ตอนอยู่เมืองนอก หลวงพ่อไปเผชิญความหนาว ใส่หมวก ใส่ถุงมือ ห่มผ้าออกไปดูหิมะ ลองดูเผชิญความหนาว ไม่ต้องให้ใครมาอวด ไปลองดู ไปนั่งดูหิมะไหลมา เห็นกวางแม่ลูกอ่อนเดินเข้ามา เจ้าลูกกวางเดินเข้ามาก่อน มาดม ๆ แล้วแม่กวางก็มาดม ๆ หลวงพ่อก็เป่า ฮู ! แม่กวางก็ถอย ลูกกวางก็ถอย หลวงพ่ออยู่นิ่ง ๆ แม่กวางเข้ามาดมอีกที หลวงพ่อเป่าอีก ลูกกวางถอยอีก กลัวมันจะกัด เขาว่ากวางมันกัด เตะ เหมือนกัน กวางมันสำรวมดีนะ ระมัดระวังตัว ภิกษุณีจึงเอาแบบอย่าง ส่วนไก่โจกกับไก่รุ่นก็ต่างกัน ไก่โจก *(ไก่โตเต็มวัย)* จะมีความระมัดระวังสูง ค่อย ๆ เดินอย่างสำรวม มักจะไม่โดนบ่วง ส่วนไก่รุ่นยังซุกซน วิ่งไปโน่น วิ่งไปนี่ ไม่ระมัดระวัง จะโดนบ่วงง่าย วิ่งโล้งเล้ง ๆ แต่ไก่โจกมันจะไม่เดินตามทาง ให้เอาอย่างไก่โจกนะ

ในพระสูตรมักบอกให้เอาแบบกวางบ้าง ไก่ป่าบ้าง ต้องเอาอย่างไก่โจก ไก่รุ่นไม่ดี มักไปติดบ่วง บ่วงของนายพรานคือความยินดียินร้าย ถูกแต่ความยินดียินร้าย เรียกว่าไก่รุ่น

ถูกแต่ความรู้สึกตัว เรียกว่าไก่โจก เป็นไก่รุ่นถูกความยินดีไปแล้ว ถูกความยินร้ายไปแล้ว บางทีก็สุข บางทีก็ทุกข์ไปแล้ว มันไปถูกบ่วงนายพราน มีตลอดเวลา เราต้องรู้สึกตัวๆ กำลังนำ นำพาไป จะเรียกว่าวินัยก็ได้ ความรู้สึกตัวก็ได้ วิ วิเศษ นัย นัยยะ นำไปแล้ว คำว่าธรรมวินัย โดยเฉพาะความรู้สึกตัวนี่ถือว่ายอดของธรรม ยอดของพระวินัย ยอดของพระไตรปิฎก วินัย ธรรมวินัยนี่ สติสัมปชัญญะ ความรู้สึกตัว นำไปยังประตูวิเศษ ไปอย่างปลอดภัย ไปอย่างงดงาม

บทที่ ๓๒ ผู้ฟังด้วยดี ย่อมได้ปัญญา

วันที่ ๕ กันยายน ๒๕๔๔

มาฟังธรรมะกัน หลวงพ่อจะตั้งใจพูด ท่านทั้งหลายต้องตั้งใจฟังดี ๆ **"สุสสูสัง ละภะเต ปัญญัง"** ผู้ฟังด้วยดีย่อมได้ปัญญา สำคัญมากในการเรียนลัด ไม่ต้องเสียเวลา เพียงแต่เงี่ยหูฟัง แล้วทำด้วยใจ ฟังแล้วทำ พูดให้ทำ ไม่ได้พูดให้รู้ เช่น บอกว่าอย่าเป็นทุกข์เพราะความคิด สอนให้รู้ หลายชีวิตเป็นทุกข์เพราะความคิด ไม่ประสีประสา ถ้าเป็นทุกข์เพราะความคิดมันอ่อนแอที่สุด ทุกข์เพราะอย่างอื่นก็พอไหว ทุกข์เพราะความคิดเหมือนหาเหาใส่หัวตัวเอง นี่สอนให้รู้ ถ้าปฏิบัติโต้ตอบกับความคิดที่เกิดทุกข์มาก ก็จะเกิดความเข้มแข็ง เกิดปัญญาอย่างยิ่ง เป็นปัญญาสุดยอด ความทุกข์เพราะอย่างอื่น เพราะหิว เพราะหนาว เพราะร้อน ก็พอ พอที่จะบรรเทากัน แต่ความทุกข์เพราะความคิดน่ะ บรรเทาไม่ได้ มันต้องโต้ตอบกันทันที มันไม่ประสีประสา นี่คือสอนไว้ให้รู้ ไม่ใช่ใส่บ่าแบกหาม สอนรู้ รู้แล้วไปทำ สอนให้ทำ ให้ภาวนา ให้ขยันพากเพียร ให้มีสติตั้งไว้ ให้ใส่ใจ หมั่นปลูกหมั่นฝัง หมั่นใส่ใจ หมั่นลำดับลำนำ ให้มีความรู้สึกตัวทุกโอกาส อย่าให้ความยินดียินร้ายมาแทรก ความถูกความผิด ชอบไม่ชอบ เหตุผลมาแทรก ให้รู้สึกตัวตะพึดตะพือไป นี่เราต้องทำอันนี้ อย่าให้ขาดตกบกพร่อง เพียรพยายามให้กระทำเอา เอามาทำ เอามาทำ เอามาประกอบ ให้เกิดกระทำ การกระทำเป็นเหตุ สิ่งเกิดจากการกระทำเป็นผล ผลจากการกระทำ อาจเป็นเหตุให้เกิดมรรคผลนิพพานในการกระทำ

การเจริญสตินี่ อาจจะเกิดมรรคเกิดผลได้ทันตา กับหู กับตา กับมือ กับการกระทำของเรานี่แหละ ไม่ได้ไปเกิดอยู่ที่ไหน ไม่ใช่อ้อนวอน ไม่ใช่สถานที่ ไม่ใช่อิทธิปาฏิหาริย์ เป็นฝีมือเรานี่เองแหละ เราก็ให้มั่นใจว่าเราทำได้ ความโกรธ ระงับความโกรธ เปลี่ยนความโกรธฆ่าความโกรธเสียได้ อยู่เป็นสุข ไม่ใช่ไปถนอมความโกรธ ความโลภ ความหลง ความปรุงความแต่ง อย่าถนอม ปฏิเสธเสีย เหมือนกับเราใช้ชีวิต ไม่ใช่ ไม่ใช่ เราก็เข้าใจกัน ถามตัวเอง ปฏิเสธตัวเอง เหมือนปฏิเสธคนอื่นบ้าง ไม่ใช่ เวลามันโกรธ มันหลง มันทุกข์ ก็บอกกับตัวเองว่าไม่ใช่ ไม่ใช่ ปฏิเสธตัวเองแบบนี้ ที่มันเกิดในตัวเอง เหมือนปฏิเสธคนอื่นสิ่งอื่น วัตถุอื่น ฉันไม่สูบบุหรี่ ฉันไม่กินเหล้า ไม่เที่ยวเตร่เร่ร่อน ปฏิเสธเขาไป เขาก็จะไม่มาชวนเราอีก เขาแบ่งเหล้าให้กิน เราไม่กิน เขาแจกบุหรี่ให้สูบ ฉันไม่เอา นี่ปฏิเสธ ถ้าเราปฏิเสธตัวเองได้ เมื่อไรที่เราคิดขึ้นมาเองได้ ปรุง ๆ แต่ง ๆ เราปฏิเสธ ไม่ใช่ มีอะไรเยอะแยะที่เราบอกไม่ใช่ ความง่วงเหงาหาวนอนก็ไม่ใช่ ความลังเลสงสัยก็ไม่ใช่ ฟุ้งซ่านก็

ไม่ใช่ เห็นนิมิตก็ไม่ใช่ เห็นนิมิตทางตา ทางหู ก็ไม่ใช่ ไม่ใช่หรอกอันนี้ การปฏิบัติธรรมก็ปฏิเสธแบบนี้

แต่ถ้าเป็นความรู้สึกตัว ไม่ปฏิเสธ เพียรพยายาม พยายามรู้สึกตัว ไม่มีก็พยายามพามา พยายามโน้มเข้าไปบ้าง สมควรที่จะกราบไหว้ สมควรที่จะยิ้มแย้มแจ่มใส กับอะไรก็ตาม กับมดกับแมลงก็ตาม ให้ควรยิ้มแย้มแจ่มใส โน้มเข้าไป ใจดี ๆ ใจเย็น ๆ อย่ากระทบกระทั่ง ถ้าจิตให้กระทบกระทั่งมันก็หยาบ ทำจิตให้อ่อนโน้ม จิตที่กระทบกระทั่ง ฟู ๆ แฟบ ๆ จิตประเภทนั้นไม่เหมาะมีศีลมีธรรม ถ้าจิตอ่อนน้อมถ่อมตน ค่อย ๆ ไม่หุนหันพลันแล่น เป็นจิตที่พร้อมรับศีลรับธรรมได้ เหมือนกับเรารับของ มันมีจังหวะรับ คนหนึ่งอยู่ข้างบน คนหนึ่งอยู่ข้างล่าง โยนค้อนตีตะปูขึ้นไป ให้รับต้องรับให้เป็น หรือเหมือนกับแม่รับลูกให้ดี ถ้ารับไม่ดีลูกหล่นลงไปเจ็บตัวไป ถ้ารับเป็น บัวไม่ให้ช้ำน้ำไม่ให้ขุ่น หรือความโกรธก็ดี ถ้ารับความโกรธเป็น มันก็ไม่เป็นไร ถ้ารับไม่เป็น เราก็เครียดไปเลย กลายเป็นคนกลัดกลุ้ม เอ ! ไม่เป็นไร ไม่ใช่ ไม่โกรธก็ได้ แค่นี้เองก็โกรธหรือ ไม่ทุกข์ก็ได้ อันตรายร้ายแรง แต่ถ้าเราว่าไม่ใช่ ไม่เป็นไร มันก็ไม่มีอะไร มันผ่านไปแล้ว ไม่ระเบิดออกมา มีแต่ความสะอาดบริสุทธิ์ไปเรื่อย ๆ ที่เป็นศิลปะการใช้ชีวิต ที่รู้จักสร้างสิ่งแวดล้อมให้ตัวเอง

ถ้าเก่งแต่เจริญสติ แต่สร้างสิ่งแวดล้อมให้ตัวเองไม่เป็น พอเข้าเจริญสติก็เคร่งเครียดฟุ้งซ่านเหมือนคนออกจากคุกออกจากตาราง กระโดดโลดเต้น เวลาใดที่เราทำไม่ได้ สติไม่อยู่ในเส้นทาง เรายิ่งต้องนิ่มนวล ประคับประคองทุกสถานการณ์ ให้มีสติเข้าไป พยายามให้มันเก่งรอบตัว มีความรู้รอบตัว เดินไปก็มีสติ เห็นความคิด เราต้องเกี่ยวข้องให้เป็น เกี่ยวข้องกับความง่วง ความคิดฟุ้งซ่าน นิมิต ความสงบ ให้เป็น อย่าไปตื่นเต้นกระตือรือร้น อย่าไปชอบ อย่าไปปฏิเสธ รู้ไว้ รู้วิธีรับให้เป็น หลบให้เป็น รู้หลบเป็นปีกรู้หลีกเป็นหาง หลีกเป็นหลีกเป็น ไม่ใช่ปฏิเสธไปหมด ปรากฏการณ์ที่เกี่ยวกับคนอื่น บางทีก็ต้องชนมันไปเลย การนินทาชนมันไปเลย การสรรเสริญชนมันไปเลย ไม่ใช่ว่าไม่อยากให้เขาว่า ไม่อยากให้เขาสรรเสริญชนไปเลย ไม่ต้องไปหลบ หลบไม่ได้ เพราะมันเป็นสมบัติของโลก แต่ตัวสังขารที่มันปรุงแต่งคุมมันได้ แต่ปรากฏการณ์นอกตัวเรา คุมไม่ได้ เช่น ความร้อน ความหนาว ความหิว สรรเสริญ นินทา สุขทุกข์ ที่เกี่ยวกับวัตถุในโลก

บางทีเราก็เป็นพ่อ เป็นแม่ บางทีมีลูกมีเต้า บางทีเราก็มีสามีภรรยา มีมิตร มีของชอบและของไม่ชอบ สิ่งเหล่านั้นเกิดอะไรขึ้น ต้องชนเลย ไม่ใช่ว่าฉันไม่อยากดู ๆ ไม่ได้ ต้องลืมหูลืมตาดูให้แจ้งชัด ให้มันแจ่มแจ๋ว ถึงคราวที่ไม่ได้สิ่งที่ตั้งใจไว้ พลัดพรากจากของรัก

ชนเข้าไปเลย นินทา สรรเสริญ ชนเข้าไปเลย ไม่ใช่หนีตะพึดตะพือ ความเก่งของเราจะเข้มแข็งไปเรื่อย ๆ วัตถุอาการต่าง ๆ เรามีความทุกข์เป็นเบื้องหน้าแล้ว เราถูกความทุกข์หยั่งเอาแล้ว ให้เราเก่ง จะทำไฉนจะเอาชนะกองทุกข์นี้ให้ปรากฏชัดแจ้งแก่เราแล้ว เอาให้ปรากฏ การนินทา ปรากฏชัดไม่หวั่นไหว สรรเสริญไม่หวั่นไหว นี่เรียกว่าชน ไม่เหมือนกับชนกับบรถนะ การชนความชั่วร้าย เราจะแพ้ตะพึดตะพือก็ไม่ได้ บางทีก็ต้องลองดูก่อน ชนะครั้งนี้ ครั้งหน้าไม่เป็นไรหรอก บางคนความยากความจนไม่เป็นทุกข์ แต่บางคน ความยากความจนทำให้เกิดทุกข์ก็มี

อย่างคนอินเดีย นั่งอยู่บนฟุตบาทถนน เอากระสอบคุมหัว ทั้งตากแดดตากฝน ดูในตานี่แจ๋ว เขาชินกับความทุกข์แล้ว แต่ถ้าเรานี่ โอ้ย ! ตาย โอ้ย ! ตาย ไม่ไหว เป็นทุกข์มาก เขาไม่มีอะไร ก็เลยไม่รู้สึกทุกข์ พวกเรานี่ อะไรนิดหน่อยเอาแล้ว บางทีลูกเต้าทำอะไรหน่อยก็คิดแล้ว ฟุ้งแล้ว ทุกข์แล้ว ทุกข์ก่อนทุกข์ เป็นก่อนเป็น ผิดก่อนผิดก็มี บางอย่างไปไกลปานนั้น รู้ก่อนรู้ เห็นก่อนเห็น ตายก่อนตาย ผิดก่อนผิด อย่าไปไกลปานนั้น มันจะเป็นอย่างไร ก็ให้มันถึงเวลานั้นก่อน รู้เอาไว้ ตั้งมั่นไว้ เจริญสติไว้ ประคองไว้ เพื่อนำพาไปเช่น ยกมือเคลื่อนไหวไปมา รู้สึกตัวอยู่ที่มือ ไปเกี่ยวข้องกับสิ่งใดก็ได้ ตาเห็นรูป รู้สึกอยู่ที่ตาได้ยินเสียงรู้สึกอยู่ที่หู รู้อันเดียวกัน พอรู้ก็ตรวจสอบแล้ว ปิดบัญชีแล้ว อย่าให้มันค้างคาความหลงมันหมักหมม ความรู้พาให้สะอาด บางทีมีอารมณ์ เห็นรูปเห็นนามก็สติเหมือนเดิม เห็นทุกข์ก็สติเหมือนเดิม เห็นสุขก็สติเหมือนเดิม เห็นปัญญา เห็นโกรธ โลภ เห็นหลง ก็สติเหมือนเดิม อันเดิมนั้นแหละ ที่เดิม เวลาเดิม ตอนเช้า เวลาตีสาม ตีสี่ อันเดิม ไปทำวัตรที่โน่น อันเดิม ปกติตีสี่ครึ่ง ก็ที่เดิม หกโมงเย็น ตีโมงก็ที่เดิม หกโมงเช้าตีระฆังไปบิณฑบาต เจ็ดโมงครึ่งตีระฆังไปฉัน อันนี้แหละที่เดิม รู้จักวินัยอันเดียวกัน ศีลอันเดียวกันเหมือนเดิม สติอันเดิม ใช้ได้ ใช้ได้ถึงมรรคถึงผล

สติอยู่กับกาย ทางตา ทางหู รับรู้อยู่กับโลก ไปอยู่กับวัตถุอาการไป จนมีความเคยชินในที่สุดถึงมรรคถึงผลโดยไม่รู้สึกตัว เย็นเฉียบไปเลย ไม่มีกระทบกระเทือนอย่างไรเลยสักนิดมันคล่องตัวไป เหมือนกับสิทธัตถะตัดต้นไม้ ไม่มีกระทบกระเทือน มันคล่อง มันมีพลังเหมือนกันนะความรู้สึกตัวนี่ ไม่มีอะไรสะดวกเท่าความรู้สึกตัวนี่ในโลกนี้ เป็นอาวุธปราบกิเลสมันคล่อง เหมือนใช้ยาฆ่าหญ้าเทลงไป หญ้าคาตายหมด เหมือนฆ่ากิเลสนี้ ความรู้สึกตัวไม่ทำอะไรให้กระทบกระเทือนเลย มันเป็นความหลุดพ้น หมดทุกข์ อุปกรณ์แห่งความหลุดพ้นแห่งความหมดจด บริสุทธิ์ ความหลงตัวเป็นการผูกพัน ทะนง ทะยาน รอยรัก รอยแค้น

รอยสุข รอยทุกข์ รอยเสีย ความรู้สึกตัวไม่มี รอยอะไรเหลือศูนย์ สะอาดเกลี้ยงไปเลย สะอาดหมดจดจากเรื่องเศร้า โกรธ หลง ความรู้สึกตัวไม่มีอะไรหรอก ยกไป ตั้งใจ สร้างไป อย่างน้อย เป็นนักฉวยโอกาสแห่งความรู้สึกตัว อย่าไปฉวยโอกาสความโลภ หลง ผูกพัน ให้โอกาสเพ่งเล็งใส่ใจ รู้สึกตัว ปลอดปล่อย ไถ่ถอน ให้เป็นอิสระ มีโอกาสเต็มที่พวกเรา มาจากทุกทิศ ลางานลาการมาเป็นนักบวช โกนผมห่มผ้าเหลือง มาอยู่แบบไม่มีอะไร ไม่มีหวังอะไร ถ้าคิดแบบโลก ๆ ของเขา มาสร้างสติกัน ถ้ามี จะมีหวังไม่ได้ จะหวังลาภสักการะไม่ได้นะ มีข้าวตกใส่บาตร ปั้นสองปั้นเท่านั้น พวกเราก็น่าอนุโมทนา

โดยเฉพาะที่วัดป่าสุคะโต ไม่เหมือนวัดอื่น วัดอื่นเขามีลาภสักการะนะ บางทีหวงทางบิณฑบาต เที่ยวละร้อยสองร้อย เราขอไปก็ไม่ให้ไป เดือนหนึ่งสี่ห้าพันบาท เขาคิดกันอย่างนั้น พวกเราไม่สนใจเลย เด็ดเดี่ยวไม่ข้องแวะ ถ้าเป็นนักบวชมาอยู่วัดป่าสุคะโต หมั่นฝึกฝนตนเองนี่น่าสรรเสริญอนุโมทนา ไม่ข้องเกี่ยวกับลาภสักการะ ถ้ามีลาภสักการะ ก็จะไปยึดติดผูกพัน ลาภสักการะสรรเสริญเยินยอ เป็นสิ่งเสพติด เป็นอันตรายต่อการบรรลุมรรคผลนิพพาน พวกเราไม่เอาเลย ตื่นขึ้นมาก็เจริญสติ ไปบิณฑบาตก็เจริญสติ ไปได้ข้าวเปล่า ๆ งั้น ! เราให้โอกาสต่อกัน อย่าไปทำให้เป็นภาระ อย่าไปทำให้วัดมีภาระเสียหาย พวกเรามิได้อยู่กันแค่หนึ่งวันหรือหนึ่งปีแล้วจากกันไป อยู่กันไปตลอดชีวิต จากกันไปแล้วก็ยังเห็นรอยเห็นรอยมือ รอยความคิดอ่าน รอยความเป็นมิตรเป็นเพื่อน หลายชีวิตที่อยู่นี่ ก็เห็นกันอยู่เห็น "ท่านไพศาล" ใครทำดีอยู่ ก็เห็นกันอยู่ ใครลาสิกขาไปก็ยังเห็นรอย เป็นตรากันอยู่ตราบาป ตราชั่ว ก็ยังเห็นร่องรอย

ความชั่วเป็นตรา ความดีเป็นตรี เป็นพื้นฐานขั้นต้นที่จะก้าวไปสู่มรรคผล ให้โอกาสแก่กัน ต้องว่าต้องเตือน ต้องเรียกประชุม ถกเถียงกันอย่าให้มี ถ้าจะถกเถียงกับคนอื่น ก็ให้ถกเถียงกับตัวเอง พอตื่นนอน ก็ก้มมองที่นอนตัวเอง มันยังกระจุยกระจาย นึกในใจด่าตัวเอง **"ไอ้ชาติหมา ไม่สมศักดิ์ศรีราชสีห์"** ปฏิบัติเจริญสติไป วันต่อมา ตื่นนอนอีก มองที่นอนยังกระจุยกระจายอีก ก็ด่า **"ไอ้ชาติหมา"** ฝึกปฏิบัติไปเรื่อย ๆ จนตื่นนอนแล้วที่นอนเรียบร้อยเออ ! แผ่สีหนาท บันลือสีหนาท หากินได้บัดนี้ รู้จักด่าตัวเอง เตือนตนเองอยู่นี่แหละ อยู่ตรงความรู้สึกตัว ไม่เป็นพิษไม่เป็นอะไร เป็นพรหมจรรย์ รู้สึกตัวเห็นความคิด มีแต่เห็น เห็นแล้วไม่เข้าไปเป็น มีแต่ดู ไม่เข้าไปอยู่ ดูความคิด ไม่ได้เข้าไปอยู่ในความคิด เห็นความโกรธไม่ได้เข้าไปอยู่ในความโกรธ เห็นความลังเลสงสัย ไม่ได้เข้าไปอยู่ในความลังเลสงสัย มีแต่ออกมาดู ๆ มันฉายออกมาให้ดู ก็ดูตะพึดตะพือไป มันมีหลายฉากให้ดู บางทีก็ครุ่นคิด บางที

ก็เครียด เราดูมัน แต่ไม่เป็นผู้เครียด ไม่ได้เป็นผู้ทุกข์ เห็นมันทุกข์ เห็นนี่แหละตัวพรหมจรรย์ด้วยการปฏิบัติแบบนี้แหละ

บทที่ ๓๓ ทุกชีวิตตั้งต้นจากกรรม

วันที่ ๖ กันยายน ๒๕๔๔

ทำไป ทำความรู้สึกตัวไป ทำตะพึดตะพือไป อย่าปฏิบัติธรรมหยุด ๆ หย่อน ๆ อย่าทำแบบทดลอง ก็จะให้โทษ อย่าไปทำเพื่อจะให้ได้อย่างโน้นอย่างนี้ ทำตะพึดตะพือไป เจริญสติตะพึดตะพือมันถูกแล้ว ตราบใดที่เรามีสติ ต่างกับตอนที่เราหลง การเจริญสติจะเอาอะไรเป็นข้ออ้าง ความหนุ่ม ความแก่ เอาการงานหน้าที่ เอาลัทธินิกาย เพศ ไม่เกี่ยวกัน สตินี่ ทำแล้วรู้ได้ทันที เราก็มีความถูกความผิดมาพอ ๆ กัน มีกิเลส ความโกรธ ความโลภ ความหลง มาเหมือนกัน อะไรที่ไปผิดไปพลาด มาเหมือนกัน ไม่มีใครเป็นอัศวินขี่ม้าขาวมาแต่เกิด มีผิดพลาดเป็นของธรรมดา อย่าไปอ้าง อย่ามีข้ออ้าง อ้างว่า ร้อนนัก หนาวนัก ยังเช้าอยู่ หิวนัก อย่ามาอ้าง ความรู้สึกตัวไม่มีอะไรขวางกั้น อยากทำอะไร ทำได้ทันที

มือเรา กายเรา ทำอย่างไรก็ได้ บาปก็ได้ บุญก็ทำได้ จิตใจจะทำอะไรก็ได้ จะคิดให้มันหลงก็ได้ พยายามจะให้รู้ก็รู้ได้ ตัวนี้ตัวสำคัญ ต้องมีความมั่นใจอยู่กับตัวเรา ชีวิตของเราก็ต้องมีความมั่นใจ แม้ว่าทุกชีวิตอาจจะมีความชั่วมาบ้าง แต่ก็มีความมั่นใจของเขามาพอสมควร ไม่ใช่ว่ามีแต่ความล้มเหลว บางทีก็ผิดเป็นครูก็มี แต่สิ่งที่เราจะลืมไม่ได้ อย่าไปมัวแต่มองผิดมองถูก อย่ามัวแต่ไปมั่นใจ อย่ามัวไปมองล้มเหลว สิ่งที่ต้องทำ ก็คือมาสร้างตัวรู้ สร้างความรู้สึกตัว อันนี้แหละเป็นจุดใหญ่ใจความ ที่จะเป็นกำเนิดของกรรมทั้งหลาย ให้มีความมั่นใจ ทุกชีวิตตั้งต้นจากกรรม คือการกระทำ ไม่ได้ตั้งต้นจากความคิด เงินทอง ทรัพย์สิน สกุล ลัทธิความเชื่อ นิกายใด ๆ ทั้งสิ้น จากเพศจากวัย ไม่เกี่ยว ตั้งต้นจากการกระทำ

โดยเฉพาะกรรมฐาน เป็นกรรมที่กำหนดชีวิตของเรา ดีจริง ๆ ละได้จริง ๆ หมดชั่วจริง ๆ หมดทุกข์จริง ๆ ให้มีความมั่นใจ อันนี้ไว้ก่อนก็ได้ ได้ยินคนอื่นพูดก็มีความมั่นใจ อย่าลังเล เมื่อก่อนหลวงพ่อได้ยินหลวงปู่เทียนพูด ก็มีความมั่นใจกับหลวงปู่เทียน ดูทิศทาง ดูการกระทำ ดูไปข้างหลัง ดูไปข้างหน้า ดูปัจจุบัน แล้วก็มีความมั่นใจ แล้วยิ่งลงมาปฏิบัติ ออ ! มันรู้ได้จริง ๆ นะ ถ้าจะรู้ก็รู้ได้ ด้วยมือของเรา เห็นกับตากับหูของเราจริง ๆ ต้องมีความมั่นใจ มีความมั่นใจไว้ก่อน อย่างน้อยก็ต้องมีศรัทธา เชื่อว่าทำดีก็ดี ทำชั่วก็ได้ชั่ว มาลิขิตชีวิตเรา ไม่ได้มีเส้นสายอะไรดี ไม่มีฤกษ์งามยามดี ไม่ได้มีดวงชะตาราศี เกิดจากการกระทำของเรา ถ้าใครเชื่ออะไรมาก อยู่ตรงนั้นมาก ๆ เสียเวลาเฉย ๆ ดึงตัวกลับมาอยู่กับการกระทำให้ได้ แล้วอย่าไปชวนคนอื่นให้เชื่อตาม ตัดเข้ามา ๆ ย่อเวลาเข้ามาหาการกระทำ

ปล่อยปละละเลย เป็นไป เป็นไปมันก็ไม่ได้ ต้องตัดเข้ามา ตัดเข้ามาหาการกระทำ แล้วอยู่ที่ไหนก็ทำได้ พวกเรามาอยู่ด้วยกันแบบนี้ก็อุ่นใจ มีสถานที่ มีวัฒนธรรม มีระเบียบวินัย มีอะไรที่ช่วยเรา ทำให้ง่าย ๆ ไม่ต้องไปคิด ไม่ต้องใช้สมอง มากระทำ เอามือ เอากาย เรานี้แหละมาทำ

ทำกายานุปัสนา เอากายเป็นที่ตั้งไว้ ส่วนเวทนามันจะเกิดขึ้นมา ให้เราเห็นเอง เราก็ทั่วงเอา มาผ่านกาย ทักท้วงเอา เราก็ท้วง อย่าไป ให้กลับมาหากาย แม้บางทีจะคิด ก็อย่าหลงไปกับความคิด กลับมา กลับมาที่กายตั้งไว้นาน ๆ ลำดับให้นาน ๆ กลับมาได้ไวบ้าง กลับมาได้ช้าบ้าง อย่าไปเอาผิดเอาถูก แต่เราพยายามกลับมารู้สึก บางทีเกิดง่วงเหงาหาวนอน เกิดความสงบ เกิดปีติอะไรสักอย่าง ก็อย่าไป กลับมา อย่าไป กลับมาตั้งไว้ ตั้งไว้ก่อนให้มั่นคง มันจะไปเป็นอะไรไม่ได้ จะไปเอาอะไรไม่ได้ อย่าให้วกวน สุดโต่ง มันตันบ้าง เพียงแค่นี้หรือ มันไม่ใช่แค่นี้ การเจริญสติ ไม่ใช่ไปรู้ ไม่ใช่ไปสุข ไม่ใช่ไปทุกข์ ไม่มีการเปรียบเทียบ บางทีเราไปวัดปฏิบัติมาสองปี ได้แค่นี้ ๆ อย่าไปสุดอย่างนั้น อย่าไปประเมินตัวเอง ตัวรู้มันไม่สุด แต่ตัวเป็น ตัวสุขสงบ ตัวทุกข์ มันสุดเป็น มันตันแล้ว แต่ตัวรู้มันไปตะพึดตะพือ มันไม่ตัน มันโล่งไป ไม่สุด ตัวผ่าน ตัวรู้นี้คือตัวมรรควิธี ตัวรู้สึกตัวนี้ เป็นทางดำเนินชีวิตกว้างไกล เวลาเรารู้สึกตัว เหมือนเวิ้งว้าง เหมือนเวลาขับรถไปที่ทางเปลี่ยว แต่เวลามันหลงก็วกไปนวกนี่ ติดโน่นติดนี่ รู้สึกตัวเหมือนเดินทางเปลี่ยว ไปอย่างไรก็ได้ บางคนอาจจะไม่ชอบเดินทาง เปลี่ยวมันน่ากลัว

ตัวอย่างเช่น มีอยู่ปีหนึ่ง ขัดสนอาหารจนต้องต้มยำสาหร่าย เอาพวกแหนมาต้มกินจนมีคนในเมืองมาเห็น ก็หาเครื่องกระป๋องมาให้ "คุณวุฒิชัย" ขับรถมาส่งจากอำเภอสีคิ้ว บอกว่าทางเปลี่ยวมาก น่ากลัว ไม่ชอบ เขาบอกว่า ถ้าไม่มีหลวงพ่อ ผมไม่มาแล้ว ผมจะมาทางขอนแก่น ทางโน้นเขาไม่ชอบ แต่ที่จริงแล้ว ทางเปลี่ยว ดูดี ๆ มันลุ่มลึก มันลึกซึ้งกว่า มันสะดวกกว่า จนปีนั้นได้เครื่องกระป๋องมาเยอะแยะ เขาก็มาหา ว่าจะส่งให้แนวร่วมคอมมิวนิสต์ ที่จริงเขาสงสารเรา

ที่ทางเปลี่ยว รู้สึกตัว มันไม่มีอะไรนะ มันจืด ๆ ความจริง ความรู้สึกตัวเรามีอยู่แล้ว แต่เราชอบหาเรื่องหลุดออกไป ไม่รู้สึกตัว แม้มันไม่หลุดเอง ก็หลุดไปกับรูป รส กลิ่น เสียง ส่วนมากมันหลุดไปกับความคิด ไม่ทันความคิด ทำให้หลงไปอีก ตัวหลงนี้ ก็ต้องขอบคุณมันนะ ขอบคุณตัวหลง เช่นวันนี้ไปซ่อมหอระฆังที่ท่ามะไฟหวาน พอซ่อมเสร็จแล้วก็ยินดีชื่นชม ก็ต้องขอบคุณปลวกที่มากินเสา เหมือนศาลาหน้าวัดเรานี้ ปลวกกินจนเสาขาด ทำให้

เราได้ศาลาดีอย่างนี้ ต้องขอบคุณปลวกมันนะ ขอบคุณเสาที่มันขาด ขอบคุณอะไรที่ทำให้เสื่อมโทรม ถ้าไม่ได้เสื่อมโทรม เราคงไม่ได้พัฒนาขึ้นมา มันน่าชื่นใจ ดูดี ๆ นะ ความเสื่อมโทรมแม้ความทุกข์ ดูดี ๆ มันไม่ได้น่าเกลียดเลย พระพุทธเจ้าเห็นอันประเสริฐ เห็นถูกผิด นี่แม้บางที มีคนมาบอก ก็ยังน่าชื่นใจ

วันนั้นเข้าไปในวัดท่ามะไฟหวาน หลวงพ่อไปทอดเทียนชายคนหนึ่ง หลวงพ่อพูดภาษากลาง พี่ชายเขามาทักท้วงหลวงพ่อว่า ให้พูดภาษาไทยให้ถูก ๆ หน่อย ที่ผิดมากก็คือคำว่า **"ต้นไม่"** ต้องเป็น **"ต้นไม้"** ต้องเป็นไม้โทนะ ไม่ใช่ไม้เอก ออ ! น่าชื่นใจ แสดงว่าพี่ชายเขารักเราเป็นน้องชาย แก้ที่ผิดให้ พูดผิดมาตั้งนาน ไม่มีใครท้วง วัดป่าสุคะโตก็ไม่ท้วง มีคนมาเตือน น่าชื่นใจนะ ถ้ารู้ว่าตัวเองผิดจะเข็ดหลาบ เช่น ถ้ามันง่วง ความคิดเป็นเรื่องดีนะ บางคนเกาหัวเครียดไปเลย จะเครียดทำไม มันมาบอกจุดอ่อน มันให้เราเห็น เขาบอกจุดที่มันเสีย เขาบอกกิเลส ความทุกข์ออกมา มันฉายออกมา เราก็จะได้เห็นนะ นี่คือตัวปฏิบัติ อย่าไปปฏิเสธเรื่องใด อย่าไปปฏิเสธเรื่องโน้นเรื่องนี้ มาทางไหนก็รับได้ เอาความดีออกรับ เอาความรู้สึกตัวออกรับ อย่าไปเอาความชอบความไม่ชอบออกรับ เปลี่ยนได้ ถ้าเอาความยินดี

ยินร้ายออกรับ ไม่มีทางเปลี่ยนได้ เพิ่ม ไปเพิ่มนิสัยใหม่ออกไปเลย บางคนปฏิบัติแล้วเครียด เพราะเอาความยินดียินร้ายออกไปรับ เอาความชอบความไม่ชอบออกไปรับ ต้องเอาความรู้สึกตัวออกไปรับ จะไปเป็นอื่นไม่ได้ ต้องเป็นตัวรู้ตะพึดตะพือไป

หลวงพ่อพูดนี่พูดจากของจริงที่ตัวเองทำนะ ไม่มีตำราที่ไหน เอาตำราที่ทำอยู่นี่ เพียงแต่รู้สึกตัว พูดนี่ ทุกคนเห็นทันที มีไหม บางครั้ง เวลามันคิด บางทีคิดว่าถูกผิด พอคิดว่าถูกก็เปิดตำรา หรือคิดว่าผิดก็เปิดตำรา ปรุงไม่ได้ ถ้าเราจะปรุงอาหาร ถูกผิดไม่ใช่รสแล้ว รสพระธรรมไม่มีถูกไม่มีผิด รสพระธรรมคือรู้สึกตัว รู้สึกตัว เอาตรงนี้ให้ได้ ถ้าทำไม่ได้ ก็ไม่ผ่าน เป็นการปฏิบัติที่ไม่ผ่าน มีแต่ผิดมีแต่ถูก มีแต่ทุกข์ มีแต่สุข ไปไหนไม่ได้ การปฏิบัติธรรม หยุดอยู่ตรงนี้แหละ ไขกุญแจตรงนี้ออกมา เป็นบ่อเกิดแห่งปัญญา อย่าไปปฏิเสธเรื่องใด ๆ เลย เห็นอะไรเยอะแยะ มันนับไม่ถ้วน ความรัก ความอาวรณ์ หลวงพ่อเองก็ทิ้งลูกทิ้งเมียมา มีทั้งความรัก มีทั้งความชัง หน้าที่การงาน โอ้ย ! แบกมาเต็มบ่าเหมือนกัน ไม่มีใครที่ชีวิตโรยแต่ดอกกุหลาบมา

สิทธัตถะก็เหมือนกัน หรือสิทธัตถะยิ่งกว่าเราอีก เช่น พระอานนท์มีเพื่อนเป็นนักมวยปล้ำ ได้นิมนต์พระอานนท์ไปบ้าน ได้จัดอาหารให้อย่างดี ให้พระอานนท์ฉัน เห็นเพื่อนลำบาก จะแบ่งทรัพย์สมบัติให้พระอานนท์ครึ่งหนึ่ง ให้อยู่อย่างสุขสบายเลย ไม่ต้องทำอะไร มีทุกอย่าง

นางสนมกำนัลมี หากพระอานนท์ต้องสึกออกมา ถ้าพระอานนท์ใจอ่อน ก็ไม่ได้เป็นพระอานนท์ คงจะไปเป็นคนที่มีกิเลสตัณหามาก พวกเราก็เหมือนกัน หรืออย่างเจ้าชายสิทธัตถะ เป็นถึงลูกกษัตริย์ ยังบุกออกมา พวกเราก็ไม่ได้เป็นผู้ร้ายอะไรที่ไหน ก็อยู่ธรรมดา ๆ เหมือน ๆ กันนี้ มีกิเลสตัณหา มีความรัก ความชัง สิ่งเหล่านี้ไม่เป็นอุปสรรค ไม่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกตัว ไม่ได้ปฏิเสธสิ่งเหล่านี้ ไม่ต้องว่าจะละไปบวช ไปทิ้งลูกทิ้งเมีย ไม่ต้องหรอก สร้างความรู้สึกตัวไปก่อน ความรู้สึกตัวนี้จะจัดสรรไปเอง งาม งาม ถ้าเราไปตัดสินใจไปก่อน ไม่งามหรอก อาจจะขาดตกบกพร่อง ไม่งาม ให้ระบบกรรมฐานลิขิตไป จะงดงามที่สุด รับรองไม่ผิด จะบวชหรือไม่บวช อย่าไปคิด แต่ถ้าเกิดความรู้สึกตัวมากขึ้น ๆ จะเป็นไปเอง ไม่ต้องไปคิดว่าถ้าปฏิบัติแล้ว กิเลสหมดไปแล้ว จะเป็นอย่างไร ไม่ต้องไปคิด ไม่มีคำอธิบาย

เวลาปฏิบัติธรรมยังไม่มีอารมณ์ เห็นรูป เห็นนาม ก็ไม่เป็นอะไร อย่าไปเคี่ยว ไปเฆี่ยน ไปคิด ไม่ต้องเลย เหมือนคนอยากนอนหลับ พยายามหลับก็ยิ่งไม่หลับ หรือคนอยากสงบ ยิ่งพยายามก็ยิ่งไม่สงบ ถ้าเราค่อย ๆ ทำไป ทำเล่น ๆ ยิ้ม ๆ ไป เหมือนไปประชุม เขาชงกาแฟ เขาว่ากินแล้วนอนไม่หลับ เราก็ลองดู ชงแก้วโต ๆ กินเข้าไป พอมาถึงกุฏิ มันก็ทำท่าจะไม่หลับ เออดี จะได้ดูลมหายใจเล่น ๆ ไป ดูไป ๆ ๆ เอ้า ! แขน มือ หายไปแล้ว เห็นแต่รูจมูก ดูไปอีก จมูกก็หาย เหลือแต่ลม เอ้า ! นี่เราจะหลับแล้วนี่ อย่าหลับ ๆ ไม่อยากจะหลับเลย ดูไปดูมา หลับไปเลย เมื่อไรก็ไม่รู้ เห็นไหม ใครบอกว่ากินกาแฟแล้วไม่หลับ แต่ถ้าเราไปฟุ้ง ๆ ก็อาจจะไม่หลับ ถ้าเราอยากจะหลับ มันก็ไม่หลับ ถ้าเราอยากสงบมันก็ยิ่งฟุ้งซ่าน ตรงกันข้าม ทำไปเล่น ๆ ทำซื่อ ๆ ไป การปฏิบัติธรรม สติเราก็รู้ได้ เวลามันปวดมันเมื่อย มันปวดเป็นเหมือนกัน ง่วงก็ง่วงเป็น เราก็เกี่ยวข้องมันไป อย่าไปถือเป็นอุปสรรค เป็นเรื่องยาก ไม่มีเรื่องง่ายเรื่องยาก มีแต่เห็น มีแต่รู้ไป ปฏิบัติกันไป

มาเล่าสู่กันฟัง เพื่อให้เป็นส่วนประกอบกับการปฏิบัติธรรม เราได้ฟังในสิ่งที่เราได้ทำ เราได้ทำในสิ่งที่เราได้ฟัง เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ ซึ่งในการศึกษาปฏิบัติ เราได้สร้างสติ เราได้เกิดการพบเห็นอะไรหลายอย่าง นอกจากสติ สิ่งที่ทำให้สติเสื่อมหรือหลุดหายไป มันมีอะไร ๆ เราก็มีสติเข้าไปต่อ เข้าไปแก้ ให้มันรู้สึกกลับมา และก็ทำได้บ้าง ทำไม่ได้บ้าง บางทีตั้งใจจะสร้างตัวรู้ ก็เกิดตัวหลงมาในทางความคิด หาดูอะไรต่าง ๆ แล้วเราก็พยายามกลับมารู้สึกตัว แล้วเรารู้สึกตัวว่าเป็น เราก็กลับมาปฏิบัติแล้ว ถ้าเราถลำกับความคิด ความง่วงเหงาหาวนอน ความลังเลสงสัย เหตุผลต่าง ๆ เราก็ถูกความคิดพาไปเข้าไปอยู่ในความคิด ก็กลายไปเป็นอารมณ์ ความเครียด ความเซ็ง ความเบื่อ อะไรต่าง ๆ ไป เราก็รู้เห็น ก็เห็นประสบการณ์บทเรียนต่าง ๆ แล้วก็กลับมา เป็นแบบนี้หรือ

บางทีเราก็ไม่เห็นความคิดของเราเอง พอมาเห็น ก็ อือ ! เป็นแบบนี้หรือ ความคิดของเรา ความคิดกับความรู้สึกตัวมันต่างกัน พอมาดู ก็เห็นความคิดของเรามีมาก น้ำใหม่ไหลมาน้ำเก่าไหลไป น้ำใหม่ไหลไป น้ำเก่าไหลมา นั่นแหละเป็นความคิด น้ำอาจไม่ใช่น้ำเป็นอันเดียว เป็นน้ำเก่า น้ำใหม่มาเรื่อย ความคิดใหม่ๆ มาเรื่อย เค้าเรียกว่า **"สันตติ"** แปลว่า เกิดขึ้น (ธันธาเล) แปลว่าไหลไป สติเหมือนกับโยนกระสอบทรายลงใส่ ล่องไหลไปตามน้ำ กระสอบหนึ่ง กระสอบสอง หายเรียบ ก็โยนไปเรื่อย ๆ ขยันทิ้งไปเรื่อย ๆ แต่ว่ากระสอบทรายที่โยนกระสอบแรก มันทำหน้าที่ แต่ยังไม่เห็น ทำหน้าที่ขวางตามกำลัง ไป ๆ มา ๆ ก็เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ก็เป็นเขื่อนกั้นได้ สติเป็นเขื่อนกั้นจิตไม่ให้ไหลไป เราจึงต้องสร้างสติ

การสร้างสติจะต้องมีนิมิตวัสดุอุปกรณ์จริง ๆ คือ เอามือ เอากาย เอาขา เอาเท้าของเรานี้ เอารูปขยันเอามาผลิตให้เกิดความรู้ มานั่งอยู่เฉย ๆ ไปคิดเอาเหตุเอาผล มันไม่ได้ สติไม่ใช่เหตุไม่ใช่ผล ไม่ใช่ความคิด ไม่ใช่ความจำ มันเป็นการสัมผัส มันเป็นการประกอบขึ้นมา เราก็ทำแบบนี้ ทำแล้ว ทำอีกอยู่นั่นแหละ คิดกลับไป กลับมา อยู่นั้นแหละ ปฏิบัติกลับมาอยู่เรื่อย ๆ ไม่ได้ไปกับอะไรทั้งหมด เหมือนกับเรา เราจะไม่ได้นั่งเฉยในความเคยชิน ทีแรกก็ง่ายที่จะคิด ง่ายที่จะหลง พอทำไปทำไป ก็ง่ายที่จะรู้ มันเป็นทำนองนั้น พอไป ๆ มา ๆ ความรู้ไม่ได้สร้าง มันเป็นอัตโนมัติ เหมือนกับเราเรียนเลข เรียนคณิตศาสตร์ เรียนหนังสือ เรียนศิลปหัตถกรรม การยกมือได้ความอ่อนโยน ได้การสัมผัสต่อ ระหว่างมือ

ระหว่างข้อ ระหว่างยก ระหว่างหยุด เป็นอย่างนั้นเอง

แต่ความคิดเป็นไปไม่ได้ ต้องมีการกระทำ การปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน มีการกระทำ เวลาคิดก็ลองดู เวลารู้ก็ลองดู ถ้าเวลามันคิด มันหลงไปไม่ได้ ไม่มีการกระทำ มันก็ไม่เป็น ไม่ใช่เรียนรู้ ทำให้เป็น วิธีปฏิบัติเป็นวิธีที่สอนทำให้เป็น เป็นอย่างไร เวลามันคิดก็รู้สึก เวลามันโกรธก็รู้สึก เวลามันทุกข์ก็รู้สึก เวลามันหลงรู้สึก มันเป็น ทำให้มันเป็น ถ้ามันได้เป็น มันก็ลืมไม่เป็น ไม่ใช่เหมือนการจำ ความจำมันลืมเป็น แต่ทำให้เป็นมันลืมไม่เป็น ยิ่งปฏิบัติเป็นปรมัตถ์ ฝ่ายปรมัตถ์ เช่น เห็นรูปก็ลืมไม่เป็น เห็นเวทนาก็ลืมไม่เป็น เห็นกาย เห็นจิต เห็นอารมณ์ เห็นความคิด มันลืมไม่เป็น อันเก่านั้นแหละ มันก็เฉลย ๆ แต่ถ้าเราไม่เห็น มันก็หลอกเราอยู่เรื่อย หลอกให้รัก หลอกให้ชัง หลอกให้โกรธ หลอกให้สุข หลอกให้ทุกข์ ถ้าเราเห็น ก็หลอกเราไม่ได้ ความสุขหลอกเราไม่ได้ ความทุกข์ ความโกรธ ความโลภ ความหลงหลอกเราไม่ได้ ความรัก ความชัง ความง่วงเหงาหาวนอน หลอกเราไม่ได้ เพราะฉะนั้น เราจำเป็นจะต้องศึกษา เราอย่าให้มันหลอก มันเสียเวลา เสียเวลากับความโลภ ความโกรธ ความหลง ความวิตกกังวล ความคิด เศร้าหมอง กิเลส ตัณหา ราคะ รูป รส กลิ่น เสียง เสียเวลา เรามาเรียนรู้ดีกว่า

เราไม่ต้องเสียเวลา ชีวิตเราก็ประหยัด ชีวิตเราไม่บาป เหมือนกับกระเป๋าอยู่ในกำมือของเรา ถ้าเรามาศึกษา โอย ! กิเลสตัณหาทั้งร้อยแปด เหมือนจับปูใส่กระด้ง เอาจริง ๆ ไม่ต้องไปจับอะไร มันก็เป็นแบบนั้นแหละ ถ้าเราศึกษานี่คือตัวปฏิบัติ เราก็พูดแต่เรื่องนี้ เราก็ทำแต่เรื่องนี้ มีเรื่องอื่นเยอะแยะ เรื่องระเบียบ เรื่องเวรกรรม เรื่องพระสูตรต่าง ๆ ยกบุคคล ยกชาดก ยกวัตถุ เรื่องสมมติ เรื่องถูก เรื่องผิด สอนให้รู้ คนนี่ สอนให้รู้ ติดความรู้ออกหน้าออกตา เช่น ความโกรธมันไม่ดี แต่เรายังโกรธ ความทุกข์มันไม่ดี แต่เรายังทุกข์ ความรู้บางทีใช้ไม่ได้ ต้องมีการกระทำ ต้องเกิดการพบเห็น พบเห็นคือตัวปฏิบัติ ไม่ใช่เรียนรู้ เห็นอะไร พระพุทธเจ้ายังบอกเห็นอริยสัจ ๔ เห็นมรรค เห็นในโลก ให้ได้รู้ รู้มันเป็นของผิวเผินของไกลตัว พบเห็นของใกล้ตัว เห็นกับตา เห็นกับมือ ได้จับได้สัมผัส ได้ชิม ได้อะไรดู นั้นก็คือการปฏิบัติอย่างไร

เราจะอยู่สถานะไหน ต่างกันอย่างไร ก็ต้องมาทำเหมือน ๆ กัน มาเรียน ก.ไก่ อนุบาล มายกมือสร้างจังหวะ มาเอากายให้มันเห็น ให้มันรู้อยู่ บางทีไม่เห็นอะไร จืดอยู่อย่างนั้นก็เห็นความจืด บางที มีพระบางรูปไม่รู้ไม่เห็นอะไร ยกมือก็ยกไปเฉย ๆ ไม่มีอะไร เหมือนกับตกเบ็ด ไม่มีเหยื่อ ก็นิ่งอยู่อย่างนั้น ไม่มีรสชาติ บางทีก็มีรสชาติสำหรับบางชีวิต

บางผู้บางคน เห็นอยู่อย่างนั้น เห็นสิ่งนั้นแหละ เห็นสิ่งเดียว ไม่ต้องไปหา การรู้สึกตัว ไม่ได้หายไปไหน ก็รู้อยู่อย่างนั้น ไม่ต้องไปหา จะเห็นก็ต่อเมื่อมันเห็น จะเป็นก็ต่อเมื่อมันเป็น เห็นอย่างไร มือ กายนี้ เคลื่อนไหวอย่างไร เห็นกายนี้ มีกายก็มีเวทนา มีความคิด มีอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับกายกับใจ เป็นกุศลบ้าง เป็นอกุศลบ้าง ถ้ามันจืดจริง ๆ ก็ลำดับ เช่นบางทีเรื่องนาม รูปก็ลำดับ รูปทุกข์ รูปทำ นามทำ ยกมือ รูปมันทำ นามมันทำ พร้อม ๆ กันอยู่นี่ ยกมือก็รู้สึกว่ามันรูป มันทำ ยกมือก็รู้สึกนามมันทำ มันทำอะไร มันทำดีหรือทำชั่ว ก็ยกมืออยู่นี่ เราไม่ได้ไปฆ่าสัตว์ตัดชีวิตไหม เราได้ไปคิด โลภ โกรธ หลง อะไรไหม

รูปมันทำดี นามมันทำดี เรานั่งอยู่นี่ นั่งหายใจเข้า หายใจออก รูปมันนั่งอยู่นี่ มันเป็นรูป เป็นเวทนา ที่มันยกมือเคลื่อนไหว มันหายใจอยู่นี่ มันเคลื่อนมันไหว หายใจเข้าหายใจออก ก็ลำดับดู มันรูปทุกข์ มันเป็นนามทุกข์ ความทุกข์ของรูป ความทุกข์ของนาม โรคของรูป โรคของนาม ทำท่าไล่ไป หายใจ หายใจออกก็เป็นทุกข์ ถ้าหายใจเข้าไม่หายใจออกก็เป็นทุกข์ ถ้าหายใจออกไม่หายใจเข้ามันก็เป็นทุกข์ เป็นสภาวะทุกข์ เป็นทุกข์ธรรมดา เป็นนิสสรณทุกข์ เป็นทุกข์เนืองนิตย์ ต้องเคลื่อนต้องไหว ต้องหายใจ ต้องกระพริบตา ต้องกลืนน้ำลาย เป็นทุกข์ ยืน เดิน นั่ง นอน มันบาป โลกก็ทุกข์ เป็นโลกทุกข์ สงสารลูกไปสูบบุหรี่ทำไม ไปกินเหล้าทำไม ไปคิดอะไรที่ทำให้โกรธทำไม ไปคิดอะไรที่ทำให้เป็นภาระทำไม รูปก็เป็นทุกข์อยู่แล้ว เป็นเวทนาอยู่แล้ว มันก็จะเกิด ก็จะเห็นรูปตามความเป็นจริง เห็นนามตามความเป็นจริง นามที่เป็นธรรมชาติ นามที่เป็นอาการ รูปที่เป็นธรรมชาติ รูปที่เป็นอาการ ดูไปดูมา มันก็แตกฉาน แตกฉานเรื่องของรูป แตกฉานเรื่องของนาม มันมีอะไร ๆ มาตั้งอยู่ รูปนับไม่ถ้วน มันมีอะไร ๆ มาตั้งอยู่ นามนับไม่ถ้วน

เรื่องของนาม แต่ถ้าเราไม่ดู ไม่รู้ มันเป็นเรื่องใหญ่ รูปเบียดเบียนนาม นามเบียดเบียนรูป ทุกข์เฉพาะสภาวะทุกข์ ยังไม่พอ ยังมีอย่างอื่นเข้ามาอีก ซัดเข้าไปอีก ทั้งรูป ทั้งนาม ยังมีโลภเข้าไปอยู่ในรูป ยังมีโลภเข้าไปอยู่ในนาม ธรรมชาติเรายังไม่พอ ยังมีอาการที่อยู่ในรูปในนาม มีอาการยังไม่พอ ยังมียึดมั่นถือมั่น ไปยึดเอาไว้ หนักอยู่อย่างนั้น ความโกรธก็รู้อยู่ ทุกข์แต่ก็ยังไปยึด เป็นอุปาทาน เป็นอวิชชา ความไม่รู้ ซ้ำเข้าไปอีก เป็นทิฐิมานะ สำคัญมั่นหมายเข้าไปอีก ซ้ำเติมตัวเอง ถ้ายังไม่รู้ เป็นชีวิตที่ซ้ำเติมตัวเอง แล้วก็ไปเรียกร้องหาความเป็นธรรม ตัวเองไม่เป็นธรรมกับตัวเอง ไปเรียกร้องความเป็นธรรมข้างนอก มันจะมีได้อย่างไร ต้องมีความเป็นธรรมแก่ตัวเราก่อน เช่น ความโกรธ ไม่มีความเป็นธรรมแก่เรา ไม่มีความเป็นธรรมแก่จิตและกาย ตัวเราเบียดเบียนกันเอง เหมือนสนิมอยู่ในเหล็ก สนิมก็กินเหล็กเอง

และสนิมก็เกิดอยู่ในเหล็ก ชีวิตเราก็เกิดอยู่ในรูป รูปแห่งนาม เช่น ความโกรธ ความวิตกกังวล ความรัก ความชัง ความยินดี ถ้าเรามาเรียนรู้ มาพบเห็น อาพาธก็น้อยลง ไม่เบียดเบียนตนเอง ไม่เบียดเบียนใคร มันก็เกิดธรรมวินัยขึ้นมา ธรรมวินัยมาในกาย ในจิต ในรูป ในนาม ไม่ใช่อยู่ในหนังสือ อยู่ในหนังสือมันก็ไม่มีประโยชน์ ถ้ามันไม่เกิดขึ้นตรงนี้ก่อน ต้องบัญญัติ ต้องเขียน ต้องตราไป ตัวบทกฎหมายต้องสร้างรัฐธรรมนูญ แล้วยังไม่พอ ต้องมีกองทัพ มีศาสตราอาวุธ มีคุก มีตาราง ก็ยังไม่ไหว ถ้าเราไม่เรียนรู้ กับตัวเราจริง ๆ

หลวงพ่อว่า ถ้าเรามาเรียนรู้แล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องมีคุก มีตาราง ทุกคนก็ทำดีอยู่แล้ว ทุกคนก็มีความเป็นธรรมแก่ตัวเราเองอยู่แล้ว จะไปพูด ไปคิด ไปทำได้อย่างไร มันรู้อยู่ ดูอยู่ เห็นอยู่ ก็จะเกิดความสงบ ร่มเย็น ไปชั่วพริบตาเดียว ถ้าทุกชีวิตมาศึกษาธรรมะ มาปฏิบัติธรรมะ มีสติ รู้สึกเกี่ยวข้องอะไรก็ถูก ไม่เบียดเบียนอะไร ความทุกข์ก็คือว่าเป็นศิลปะ น้อย ๆ ก็ไม่มี ถ้าไม่มีความทุกข์เกิดขึ้นกับตัวเอง จะไปทำทุกข์ให้เกิดขึ้นกับสิ่งอื่นได้อย่างไร

การปฏิบัติธรรมเป็นการสร้างสรรค์ให้กับชีวิตของเราให้ไม่มีภัย เป็นการพัฒนาที่ยอดเป็นมงกุฎของการพัฒนาชีวิต แล้วก็ไม่กระทบกระเทือนกับสิ่งใด เราจึงมาปฏิบัติ มาสร้างสติ มาสร้างตัวรู้ รู้สึกตัว ความรู้สึกตัวก็ไม่หนักอะไร รู้สึกตัวไป ทิ้งตัวลงไป ให้ไปจุ่มเอา ความรู้สึกตัวจริง ๆ อย่ามัวแต่คิดเอาเหตุเอาผล เหมือนกับเราไปศึกษา หรือคนญี่ปุ่นมาศึกษาเมืองไทย เค้าก็ไปจุ่ม ไปอยู่ในครอบครัว คนโน้นไปดำนา คนโน้นไปตัดอ้อย อยู่กับครอบครัวจน ๆ ห้องน้ำไม่มี ตู้เย็น พัดลม ผ้าห่มก็ไม่มี ก็จุ่ม ลองดู ให้เห็นความจนจริง ๆ ว่าเป็นอย่างไร เมื่อเห็นความจนจริง ๆ เช่น อาบน้ำกระป๋องเดียว อาบน้ำสี่แก้วสแตนเลสเล็ก ๆ ลองดู ไปหิวลองดู ไปลำบากลองดู แล้วก็เกิดความเห็นใจ ถ้าเราหิวมากๆ ก็จะเกิดความเห็นใจคนอื่น ถ้าเราไม่เคยหิวเสียเลย เราก็จะไม่เห็นใจคนอื่น เรียกว่า เราทุกข์ ถ้าเราทุกข์ก็เห็นความทุกข์ ก็จะเกิดความเห็นใจกัน เราเห็นใจว่าโกรธ ก็จะเห็นใจคนที่โกรธเราด้วย แต่ก่อนคนโกรธเรา เราก็โกรธเขาตอบ ถ้าเราไม่รู้จักลอง เขาด่าเรา เราก็ด่าเขาตอบ มันเปลี่ยน พอลองมาเห็นเรา เห็นความโกรธ เห็นความทุกข์ของเรา เราชนะความโกรธ เมื่อคนอื่นโกรธเรา เรากลับเห็นใจคนโกรธเรา เขาไม่รู้ เขาจึงโกรธ ไม่มีทางที่เราจะโกรธเขาตอบ เพราะเราดีกว่าเขา เราฉลาดกว่าเขามาก มีแต่ความเห็นใจมันกลับ แทนที่เราจะโกรธ แต่เรากลับเห็นใจ มันกลับเปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี

ถ้าเราไม่ศึกษา คอยที่จะสนองมันเหมือนกัน เขาโกรธเราก็โกรธตอบ เขาด่าเราเราก็ด่าตอบ ถ้าเราไม่รู้ตัวเอง มันเป็นไปไม่ได้ คนที่ด่าเราแสดงว่าเขาไม่ปกติ คนที่ปกติจะด่าเรา

ไม่ได้ เราจะเห็นว่า คนเราล่ะหนอ ไม่มีสติก็เป็นแบบนี้ เราจะเป็นอย่างเขาไม่ได้ ก็เปลี่ยนไปเลย กลายเป็นเมตตา กรุณา เห็นอก เห็นใจ ไม่ได้อิจฉา พยาบาท เพราะเรารู้ตัวเรามากกว่าคนอื่นที่จะรู้ตัวเขา เราก็เลยอยู่ในโลกอย่างสง่าผ่าเผย อย่างไม่เปรอะเปื้อนกับสิ่งใดๆ ถ้าเรามาศึกษาชีวิต มันเหมือนกัน คนในโลกเหมือนกัน ไม่มีอะไรวิเศษพิเศษแตกต่างกัน มีรูปธรรม นามธรรม มีความร้อน หนาว มีโลภ โกรธ หลง กิเลส ตัณหา ราคะ มีความรักความชัง ยินดี ยินร้าย เกิด แก่ เจ็บ ตาย เหมือนกัน มีความไม่เที่ยง มีความเป็นทุกข์ มันไม่ใช่ตัวตน เหมือนกัน

มาศึกษา มาสร้างสติ สรุปชีวิตของเรา ลงตัว ปิดบัญชีดำ เลิกรา เลิกเล่นกับรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หันหลังให้กันซะ อย่ามายุ่งกัน รูปก็เป็นรูปไป เวทนาก็เป็นเวทนาไป สัญญาก็เป็นสัญญาไป สังขารก็เป็นสังขารไป วิญญาณก็เป็นวิญญาณไป ไม่ได้เกี่ยวกับเรา หันหลังไป เวลาใดที่มีรูป เวลาใดที่มีเวทนา เวลาใดที่มีสัญญา เวลาใดที่มีสังขาร เวลาใดที่มีวิญญาณ ก็มอบให้เขาไปล้วน ๆ เราก็อยู่ล้วน ๆ ของเราไป ไม่มีอุปาทาน ไม่มีความผูกพันกัน ของเขาไม่ใช่ของเรา รูปก็เป็นของเขา เวทนาก็เป็นของเขา เขาทำ

หน้าที่ของเขา เราไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับเขา ถ้าเราไม่รู้ เวทนาก็ซื้อเอา ข่มขืนเอา ขโมยเอา ปล้นเอา ปฏิเสธ เห็นชัดเหลือเกิน เห็นรูปธรรม เห็นนามธรรม เห็นเกินกว่าทุกอย่าง ถ้าเราไม่หลง ก็ตัดราก ใบก็เหี่ยว ไม่ได้ทำอะไรเลย สมุทัยก็ตัวหลง สมุทัยมีตัวร่วมเยอะแยะ สมุทัยคือสังขาร ความหลง ตัวคิด ตัวปรุง ตัวแต่ง อันเดียวกัน เกิดอยู่ที่เดียวกัน เกิดอยู่ที่ตัวหลง

ทำไมเราไม่รู้สึกตัว เพราะเราไม่ได้สร้าง ทำไมเราไม่สร้าง เพราะเราไม่ได้คิด ไม่ได้ประกอบ เพราะมัวแต่หลงอยู่ ถ้าหายใจมีเวลา ก็หายใจได้ สร้างตัวรู้ได้ เพิ่มความรู้สึกตัวเข้าไป ใจก็มี เพิ่มเติมความรู้สึกตัวเข้าไป กายก็มี หู ตา ก็มี เพิ่มตัวรู้เข้าไป หัดเปลี่ยนความร้ายให้กลายเป็นดี ให้มันเจริญไป ห้องเรียนอาจไม่ใช่สถานที่ใดที่หนึ่ง อาจเป็นทั้งโลก ท้องฟ้า แผ่นดิน ป่าไม้ ถนน หนทาง ที่ทำงาน ส่วนนี้เป็นส่วนที่เราจะใช้แทรกลงไป อย่าให้มันใหญ่เกินไป จักขุอินทรีย์ โสตะอินทรีย์ ฆานอินทรีย์ ชิวหาอินทรีย์ กายอินทรีย์ มโนอินทรีย์ ให้มีสติอินทรีย์ขึ้นบ้าง อย่าให้เขาเป็นใหญ่ อินทรีย์แปลว่าความเป็นใหญ่ เรามีสติอินทรีย์เป็นใหญ่ เรามาสร้าง จับตามาใช้ จับหู ใจ ลิ้น จับกาย จิตใจ มาใช้ อย่าไปให้มันมาใช้เราโดยส่วนเดียว เราก็รู้สึก เช่น เรานั่งอยู่ มันจะลุก มันจะคิด เราจะลุกตามความคิด หรือเราจะลุกด้วยความรู้สึกตัว เราเดินอยู่ มันจะนั่ง เราจะนั่งตามความคิดหรือ เราจะนั่งโดยความรู้สึกตัว เราต้องหัด ปล่อยให้ความคิดมันตะพึดตะพือไป เวลามันขี้เกียจก็

จะหยุด เวลามันขยันก็ทำความเพียร เวลามันเหนื่อยก็หยุด ความคิดก็เลยตามแทรก สอดแทรกเพื่อให้ได้หน้าที่ แต่ว่าเราไม่ใส่ใจ ลองให้มีสติ ช้า ๆ ให้รู้สึกตัว เวทนาหรือให้เห็นเวทนา ก็รู้สึกตัว เปลี่ยนไปเรื่อย เปลี่ยนแบบรู้สึกตัว เปลี่ยนนิสัยใหม่ ๆ จะไม่อ่อนแอ ธรรมะทำให้สงบ

บทที่ ๓๕ การกระทำเป็นเหตุ ถ้ามีเหตุก็มีผล

วันที่ ๘ กันยายน ๒๕๔๔

การกระทำคือการปฏิบัติ การปฏิบัติก็คือการมีที่ตั้ง กลับมาหาที่ตั้ง มีที่ตั้งแห่งการกระทำ เอาสติมาตั้งไว้ที่กาย นำมากระทำอย่างนี้ ไม่ใช่มัวคิดเอาเหตุเอาผลอยู่ เป็นอย่างไรก็ตาม ถ้าไม่มีการกระทำก็ไม่เกิดผล การกระทำเป็นเหตุ ถ้ามีเหตุก็มีผล มีสติมาก ความหลงก็น้อยลง มีสติน้อยความหลงก็มาก ต้องมั่นใจในการกระทำของตัวเอง เชื่อมั่นในตัวเอง เวลาหลง เราก็เชื่อในความรู้สึก ความรู้สึกจะใช้ได้จริง ๆ มีความรู้สึกตัวเข้าไปกำกับ กำหนด ความรู้สึกตัวก็เป็นเรื่องของความรู้สึกตัว จะเป็นเวทนาก็เป็นเรื่องของเวทนาไป ถ้ามีความรู้สึกตัวนั้นไปเกี่ยวข้องกับเวทนา เวทนานั้นทำให้เราเกิดความฉลาด เกิดความพบเห็น ได้ทักท้วงเวทนา เวทนาเป็นของจริง เป็นของเกิดขึ้นได้กับกาย เป็นของที่เกิดขึ้นกับจิตใจ ความคิดก็เกิดเช่นกัน มันเกิดขึ้นได้เพราะมันมีจิต มีใจ มีรูป มีนาม ความคิดเป็นนาม นั่งอยู่ที่นี่เป็นรูป มันรู้สึกอะไรได้เพราะมันเป็นนาม แม้กระทั่งเวทนาก็เป็นนาม ถ้าไม่มีนามก็ไม่มีเวทนา นามอย่างเดียวก็เป็นไปได้หลายอย่าง ถ้าเราไม่รู้ก็หลงไปเลย ถ้าเรารู้ก็เป็นระเบียบของเขา เรียกว่ารูปธรรม นามธรรม เป็นกฎธรรมชาติของเขา

ความคิดห้ามไม่ได้ พระพุทธเจ้าบอกว่า ความคิดนั้นทำให้เป็นทุกข์ได้ เป็นกิเลสตัณหา ถ้าเราไม่รู้ ตัวหลงทำให้คิด ตั้งใจคิดก็เป็นปัญญา เป็นญาณไป ถ้าเราตั้งใจคิด เรียกว่า เราใช้ความคิด ก็มีประโยชน์ เพื่อเอามาเป็นสติปัญญา เหมือนเป็นคลังของสติ เป็นเจ้าของคลัง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นของที่มีในคลัง หยิบเอามาใช้ให้เป็นประโยชน์ แต่ถ้าเราไม่มีสติ สิ่งเหล่านั้นก็ใหญ่ ควบคุม ครอบงำ ชีวิตจิตใจเราทั้งหมด บางทีเป็นอารมณ์ เราก็นึกว่าเป็นตัวตนซะ ไม่นึกว่าเป็นอารมณ์ที่เกิดกับจิต อารมณ์นั้นคู่กับจิต เมื่อเรามีสติ ก็มักจะไม่เห็นเวทนา เป็นเรื่องคู่ของกายของจิต มันอยู่ตรงนั้น มันเป็นคู่ของเขา เรามีปัญญา เรารู้จักตัวโรคที่เกิดขึ้นกับกาย เราก็รู้จักรักษา รักษาสิ่งเหล่านี้ได้ เราก็เรียกว่านิพพานก็ได้ แยกออกไปซะ เวทนา แยกออกไปซะ อารมณ์ แยกออกไปจากจิต เพราะฉะนั้น จิตไม่มีโรค อโรคยา ปรมา ลาภา ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ พระพุทธเจ้าก็ประกาศไปทั่ว ถ้าเราไม่รู้จักย่อย ไม่รู้จักแยก ก็กลายเป็นคนอมโรค ทุกข์จนตาย โกรธจนตาย หลงจนตาย วิตกกังวลจนตาย เหมือนกับเรามีโรค แต่โรคอันนี้เขารักษาได้ด้วยโอสถ ธรรมโอสถ โรคของร่างกายรักษาได้โดยหมอ พยาบาล ได้ยามารักษา ก็เช่นกัน

พระโสดาบันได้กระแสแห่งพระนิพพาน คือรู้จักโลก สักกายทิฏฐิ ไม่มีตน อยู่ในกายเรื่องของกาย เรื่องอะไรก็ตาม มอบให้กายไป เป็นธรรมชาติ เป็นอาการ สักกายทิฏฐิ ไม่มีกู กูปวด กูร้อน กูหนาว กูหิว กูทุกข์ กูสุข ไม่มีกูอยู่ในนั้น ก็เป็นอาการของกาย สักกายทิฏฐิ ไม่ยึดเอามาเป็นทุกข์ เรื่องของกายมีแต่เห็น เห็นกายตามความเป็นจริง ที่มีอยู่ในกายนั้น เป็นธรรมชาติ เป็นอาการ ไม่ใช่ตน ไม่ใช่กู สักกายทิฏฐิ จับไปตรงจุดนี้เลย สักกายทิฏฐิ มันย่อยออก เรื่องของกาย ถ้าเป็นเวทนาก็สักว่าเป็นเวทนา ร้อนก็สักว่าร้อน หนาวก็สักว่าหนาว หิวก็สักว่าหิว มันก็เป็นของเขา ไม่ใช่ตนอยู่ในนั้น เราก็เกี่ยวข้องกับเขาอย่างถูกต้อง เวทนาก็เวทนาล้วน ๆ ไม่ได้มีตัวมีตนไปเกี่ยวข้อง เวทนาก็กลายมาเป็นปัญญา กลายเป็นศีล กลายเป็นความบริสุทธิ์จริง ๆ ไม่เปรอะเปื้อนด้วยเวทนา ก็จะมองเห็นสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา จะเป็นความคิด เวทนา กาย เป็นธรรม กุศล อกุศล โง่ หลงงมงายต่าง ๆ ความเฉลียวฉลาด ความง่วง จะเป็นสุขเป็นทุกข์ที่มาครอบงำ ทั้งกายทั้งใจก็รู้อยู่ ตัดสินใจไปชะ นั่นก็สักว่ากาย นั่นก็สักว่าจิต นั่นก็สักว่าธรรม นั่นก็สักว่าเวทนา ตัดสินใจชะ มัวมาถนอม มัวมาเลี้ยงอยู่นั่น เราต้องตัดสินใจ ไม่สงสัยเรื่องความคิด เห็นกาย เห็นจิต ก็เห็นธรรมเมื่อนั้น ไม่มีอะไรขวางกั้น เราก็เดินทาง

การรู้สึกตัวเหมือนยานขนส่ง นั่งอยู่บนยานขนส่งให้พ้น เรียกว่าสุดยอด พ้นจากรูปนามในกายในจิตใจเรา สีลัพพตปรามาส สีลัพพตะ คือพิธีรีตอง พิธีกรรม ไม่ได้เข้าไปถึงธรรมล้วน ๆ ไม่ได้เข้าไปถึงความรู้สึกตัวล้วน ๆ ถึงความหลุดพ้นล้วน ๆ ถึงศีลล้วน ๆ ขาดศีลก็ไปขอเอา บวชก็จัดงานกัน ถ้าพูดถึงพระก็เป็นพระที่ปฏิบัติ เกิดจากพระสัทธรรม ความเป็นพระต้องเกิดจากพระสัทธรรม ไม่ใช่พระสัทธรรม อาจจะเป็นโจรก็ได้ หัวโล้นห่มผ้าเหลือง อาจเลวร้ายกว่าโยมที่นุ่งผ้า กางเกงขาสั้นก็ได้ พระจริง ๆ ต้องประเสริฐ ต้องเห็นแจ้ง ไม่เบียดเบียนตนเอง คนอื่น ศีลมีหลายอย่าง ศีลสมาทาน โยมมีศีล ๕ ศีล ๘ วัดก็มีศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ภิกษุณีศีล ๓๑๑ ข้อ เป็นศีลสมาทาน เป็นศีลสังคมที่มีระเบียบ ที่พระพุทธเจ้าบัญญัติ

ถ้าเป็นศีลสิกขา เป็นศีลที่เกิดจากความรู้สึกตัว ละกิเลส สงบได้ เห็นได้ จำกัดกิเลส อย่างหยาบ กลาง ละเอียด คือ สมาธิ ปัญญา สิกขา ไม่มีความโลภ โกรธ หลง ไม่มีทุกข์ สิกขาพาให้หลุดพ้น ศีลช่วยเรา เวลาใดที่ทุกข์ ฟุ้งซ่าน ศีลทำให้เราปกติ สงบ เวลาใดที่หวั่นไหว สมาธิมาช่วยให้มั่นคง เวลาใดที่สับสน ปัญญามาช่วยให้สว่างไสว นี่ก็คือรู้ นี่ก็คือเวทนา นี่ก็คือจิต นี่ก็คือธรรม เป็นมาแล้ว ตั้งแต่เริ่มต้นสามสิบกว่าปีแล้ว อยู่ไหนก็เป็นกาย อะไรที่มีได้ ก็เป็นรูป เป็นนาม เห็นมาแล้ว เห็นเวทนาก็อันเก่า เห็นธรรมก็อันเก่า เห็นความคิดก็

อันเก่า เห็นความโลภ ความโกรธ ความหลงก็อันเก่า ๆ ของเก่า ๆ ความทุกข์ ความโกรธไม่มีประโยชน์อะไร เอาทิ้งไปเลย เกิดกับผู้ใดก็เห็น เขาโกรธเราเพราะเขาไม่รู้ แล้วเราจะไปโกรธตอบทำไม เพราะเราเห็นเรารู้ เหมือนของสกปรก เราจะไปทำให้สกปรกทำไม

ถ้าพระโสดาบันเห็นกระแส กระแสแห่งความหลุดพ้น พระพุทธศาสนาต้องมีมรรคผลนิพพาน พูดเรื่องพุทธ ความหลุดพ้น เราเข้ามาดู เมื่อเรามองกระแส เราก็ต้องเห็นกายเวทนา จิต ธรรม รูป นาม เห็นรูปทำ เห็นนามทำ รูปทำดี มั่นใจไหมว่าทำ มีสติอยู่หรือไม่ไม่หลง มั่นใจต่อความรู้สึกตัว เห็นเวทนาก็มั่นใจ เห็นศีลก็มั่นใจในศีล เห็นความโกรธก็ไม่มั่นใจในความโกรธ เห็นความหลงก็ไม่มั่นใจในความหลง ไม่มั่นใจกับเขา เราก็ปฏิเสธ เราก็พ้นไป แต่ก็มีความรู้สึกว่ามั่นใจ ละสังโยชน์ สังโยชน์คือความข้องติด ความครอบอยู่ ผูกไว้อยู่ ติดอยู่ ทุกข์จากความคิดของตัวเอง ตัดสินใจผิดถูกจากความคิด ความรู้เห็นจากความคิดเรียกว่า ปรมัตถ์สัจจะ ความคิดที่ไม่ได้ตั้งใจเป็นสมุทัย เป็นสังขาร สิ่งไหนเป็นสังขาร สิ่งนั้นไม่เที่ยง สิ่งไหนไม่เที่ยง สิ่งนั้นไม่ควรไปยึด ไม่ใช่ตัวตน พระโสดาบันเห็นกระแส เห็นของจริง เห็นแล้วไม่เกิดทุกข์ พอเราสร้างฐาน สร้างความรู้สึกตัวก็ยิ่งยืน ไม่ตาย หันมาดูกายศึกษาที่กาย ก็รู้สึกเห็นอะไรต่าง ๆ กลับมาตั้งไว้ ลำดับเอาไว้ ให้รู้สึกเอาไว้ รู้แล้วจบรู้แบบเพ่งเล็ง รู้แบบสมถะ แต่ต้องไม่บังคับ อะไรจะเกิดก็ให้เกิด แต่เราต้องรู้สึกตลอดรู้เรื่องเดียว แล้วกลับมาหาที่ตั้ง มีความแก่กล้า มีสติอินทรีย์ เห็นอะไรก็เป็นปัจจุบัน

บทที่ ๓๖ ใส่ใจปฏิบัติธรรม

วันที่ ๙ กันยายน ๒๕๔๔

ฟังธรรมกัน เพื่อกระตุ้นให้เกิดความฉุกคิดในการปฏิบัติธรรม มีความพากเพียร มีความใส่ใจ บางทีก็ท้อถอย การปฏิบัติธรรมนี่ ไม่ว่าทำสิ่งใด กว่าที่จะได้มา ก็ต้องอาบเหงื่อบ้าง เหมือนการสร้างบ้านสร้างเรือน สร้างฐานะ ถ้าเหงื่อไม่ไหล มันก็ไม่ภูมิใจ สิ่งไหนที่ได้มาด้วยความสบาย ๆ มันไม่ภูมิใจเท่าไร ตกอยู่ในความประมาท การปฏิบัติธรรมนี่ก็พอสมควร มีความใส่ใจ มีการลำดับลำนำ มีความขยันหมั่นเพียรในการกระทำบ้าง ไม่ใช่ปล่อยตามใจเลยตามเลย จะสุขก็เอา จะทุกข์ก็เอา จะวิตกกังวลเศร้าหมองก็เอา อันนั้นมันก็ไม่ใช่ ต้องรู้จักเลือก เอาความรู้สึกตัว อย่าให้มันกลายเป็นอื่น เหมือนเราเลือกเมล็ดพันธุ์ ถ้าเราไม่เลือกก็กลายไปเป็นอื่น จากพันธุ์ดีๆ กลายเป็นพันธุ์กลายไป เหมือนกับไก่ในวัดป่าของเรา แต่ก่อนเป็นไก่ป่าร้อยเปอร์เซ็นต์ พอมีไก่บ้าน ไก่อะไรมาอยู่ คนนั้นเอามาปล่อย คนนี้เอามาปล่อย มันก็กลายไป สีขาวบ้าง สีหม่นบ้าง หางเรียวบ้าง หางชันบ้าง หงอนอูบ้าง หงอนแจ้บ้าง เสียงขันก็แตกต่างกันไป มันกลายไป แต่ยังมีอยู่แถวเรือนอบรมหอไตร นั่นอาจเป็นของดั้งเดิม การปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน มันอาจจะกลายไป กลายไปเป็นความรู้ ความสุข อันนี้กลายไปแบบสีขาว มีความรู้ มีความสุข มีความสงบ บางทีมันก็มีเสน่ห์ อย่าไปหลงในความรู้ อย่าไปหลงในความสุข อย่าไปหลงในความสงบ ความสงบมันก็สงบโดยปฏิเสธ สิ่งไหนเป็นความฟุ้งซ่านเราไม่ชอบ ต้องการความสงบ นั่นมันปฏิเสธ เราต้องอยู่ตรงกลาง ๆ เห็นมันสงบก็เห็นมันไม่สงบก็เห็น อันนี้มันแน่นอน นี่แหละมีคุณภาพ คุณภาพในชีวิต เรามันต้องคงเส้นคงวาความสงบมันก็เห็นมัน มันไม่สงบก็เห็นมัน มันทุกข์ก็เห็น มันไม่รู้ก็เห็น มันเศร้าหมอง มันสดชื่นก็เห็น มันแสดงบางทีมันก็ธรรมดา มันมีวัตถุอาการ ปรมัตถ์ วัตถุอาการนี่ปฏิเสธไม่ได้ มีตาก็เห็นรูป มีหูก็ต้องได้ยินเสียง มีจมูกก็ต้องได้กลิ่น มีลิ้นก็ต้องได้รส มีกายก็ต้องมีสัมผัส มีจิตใจก็ต้องมีอารมณ์ เขาเรียกวัตถุอาการ อาการนั่น ถ้ามีวัตถุ มันก็มีอาการ

เหมือนการดังของฆ้องในศาลาใหญ่ มันเป็นวัตถุอันหนึ่ง เมื่อมีวัตถุไปตี มันก็มีอาการครางดังขึ้นมา จนกว่าจะหมดการสะเทือนของเขา ตาเห็นรูปหูได้ยินเสียง การครางของฆ้องมันเป็นอาการ ถ้ามันไม่ครางมันก็ไม่ใช่ ตาเห็นรูปแล้วบอกไม่เห็นมันก็ไม่ใช่ เห็นแล้วมันต้องมีอาการ อาการอะไรบ้าง ดูเห็นงูเห่า ดูรู้ เห็นงูจงอาง เห็นงูอะไรดูแล้วก็รู้ เห็นหนามก็รู้เห็นทางก็รู้ เราต้องเลือก อย่าไปสมมติ อย่าไปบัญญัติ อย่าให้มันไปไกล มันไปสมมติ

มันแทรกเข้ามา มันเสนอหน้าเข้ามา บัญญัติมันเสนอหน้าเข้ามา เราไม่รู้ก็กลายไปแล้ว แทนที่จะสักแต่ว่า ก็ไม่สักแต่ว่า มันกลายไป มันเสนอหน้าเข้ามาเป็นแถว สมมติบัญญัติ ยินดียินร้าย ชอบไม่ชอบ เรียกว่ามันกลายไป เราจะต้องมั่น มีความรู้สึกตัว บนหลักของเรา บนจุดยืนของเรา คือความรู้สึกตัว รู้สึกตัว เห็นไม่ปฏิเสธ นั่นคือวัตถุ นี่คืออาการ นี่คือปรมัตถ์ ปรมัตถ์คือของจริง มันเหนือสมมติเหนือบัญญัติ สมมติบัญญัติจริงแบบสมมติ นี่ "หลวงพ่อคำเขียน" นั่น "อาจารย์วรเทพ" "อาจารย์ทรงศีล" "หลวงพ่อเลี่ยม" นั่นก็ "นก" นั่นก็ "วิ" นั่น "กลุ่มชี" เป็นแม่ชี เป็นฆราวาส เป็นพระ เราก็สมมติบัญญัติ สมมติขึ้นมาเพื่อใช้ให้เป็นประโยชน์โลก ถ้าขาดสมมติบัญญัติก็ไม่เป็นระเบียบ สมมติบัญญัติก็ช่วย ช่วยให้เราเข้าถึงปรมัตถ์สัจจะ แต่ถ้าเราไม่รู้สมมติบัญญัติ สมมติบัญญัติก็พาเราหลงไป จนกลายเป็นยินดียินร้าย ไปชอบไม่ชอบ ติดเป็นอุปาทาน ภพ ชาติ ชรา มรณะ โสกะปริเทวะทุกข์ เกิดดับ เกิดดับเข้าไป อาการเกิดดับของจิตถี่ยิบเข้าไป ชอบบ้างไม่ชอบบ้าง เบื่อบ้าง ไม่เบื่อบ้าง สงบบ้าง ไม่สงบบ้าง ยินดีบ้าง ยินร้ายบ้าง เขาเรียกว่าอาการเกิดดับ

อาการเกิดดับของนามรูป นามรูปเกิดจากอายตนะ รูปนามเกิดจากท้องแม่เกิดจากอวิชชา อวิชชาเป็นแม่ของรูปนาม แต่มันเกิดครั้งเดียว หลวงพ่อเกิดนานแล้ว หกสิบกว่า หกสิบห้า หกสิบหกเข้าไปแล้ว รูปนามเกิดครั้งเดียว แต่นามรูปเกิดจากอายตนะ เกิดถี่ยิบเท่าไรไม่รู้ เกิดเท่าไรก็เป็นทุกข์ ถ้าดูดี ๆ เกิดสุขก็เป็นทุกข์ ความสุขก็เป็นเวทนา เวทนามันเป็นสังขาร สังขารไม่เที่ยง สังขารเป็นทุกข์ สุขก็ตาม ทุกข์ก็ตาม เรียกว่าเกิดทั้งนั้น เรียกว่าสังขาร ปุญญาภิสังขาร สังขารคือบุญ สุขแบบมีอามิสสินจ้าง แบบสมมติ อปุญญาภิสังขาร สังขารคือทุกข์ ทุกข์แบบสมมติ ทุกข์แบบบัญญัติ ไม่ใช่ทุกข์แบบสภาวะทุกข์ บัญญัติขึ้นมา สมมติขึ้นมา เรียกว่าสังขารทั้งนั้น เรียกว่าเกิดความรู้สึกตัว ความรู้สึกตัวมันคลุมตัวนี้ ความเกิดทางนาม รูป ตาเห็นรูปก็สักแต่ว่า หูได้ยินเสียงก็สักแต่ว่า ก็จบ แค่นั้น ไม่ใช่สักแต่ว่า ตัวสักแต่ว่ามันเป็นปัญญาไม่ได้แค่ปากว่า หมายถึงความรู้สึกตัว ความรู้สึกตัวทำหน้าที่ของความรู้สึกตัว เคยเปรียบเทียบให้ฟังเหมือนไม้กวาด ไม้กวาดมันผ่านไปตรงไหน มันก็สะอาด ผ้าถูบ้าน ผ้าถูศาลาผ่านไปตรงไหน มันก็สะอาด เมื่อวานก็ถูศาลา ฝนตก คนงานยังไม่เลิกงาน ขี้ฝุ่นอะไรมันเยอะแยะ ฝนตกมา มันก็เข้ากันกับฝุ่นพอดีเลย ไม้กวาดผ่านไปตรงไหน ศาลาก็สะอาด สุขสบาย สนุก

การพัฒนา ทำสิ่งไหนที่มันไม่ดีให้มันดี มันเป็นความชอบ การปฏิบัติธรรม การเจริญสติ มันเป็นความชอบ รู้แล้วเหมือนไม้กวาด ตาเห็นรูปรู้สึก สะอาดแล้ว หูได้ยินเสียงรู้สึก

สะอาดแล้ว จมูกได้กลิ่นรู้สึก สะอาดแล้ว ลิ้นรู้รสรู้สึก สะอาดแล้ว กายสัมผัสก็รู้สึก สะอาด จิตใจมันคิดไปก็รู้สึก สะอาดแล้ว ความสะอาดอยู่ในการสัมผัส ถ้าไม่สัมผัส ก็ไม่รู้ว่ามันจะสะอาดอย่างไร ของดี ๆ จะรู้ว่าดี มันก็ต้องใช้ดูก่อน ถ้าใช้แล้วมันใช้ได้ มันก็ของดี แต่ใช้ไม่ได้เรียกว่าของไม่ดี ของเสีย วางอยู่เฉย ๆ จะเรียกว่ามันดีหรือไม่ดีก็ไม่ได้ เหมือนไมค์ตัวนี้ เอามาตั้งอยู่ในเสาเสียอย่างดี ลักษณะดี สีขาวโพลน แต่เมื่อใช้แล้วมันใช้ไม่ได้ มันก็ไม่มีประโยชน์ ไม่มีคุณภาพ ถ้าใช้แล้วเก็บเสียงขยายช่วยให้มันดังขึ้น เราอยู่ไกล ๆ กัน ยังได้ยินเสียง มันสำเร็จประโยชน์ นั่นเรียกว่ามีคุณภาพ ตาเห็นรูป มีสติมีคุณภาพแล้ว ไม่ใช่หลับตา ไม่ใช่ปิดหู หนีผู้หนีคนเข้าดงเข้าป่าเข้าถ้ำ ไม่ใช่หรอก มันต้องใช้มัน บางทีต้องอาบเหงื่ออาบกายทำงานทั้งวัน เป็นไงแยไหม ไม่ไหวไหม รู้สึกตัวต้องใช้ มีตาก็ต้องใช้ มีหูก็ต้องใช้ ให้มันสำเร็จประโยชน์ เพื่อประพฤติพรหมจรรย์ เหมือนเรากินข้าว กินไปเพื่อประพฤติพรหมจรรย์ เราพิจารณาปัจจเวกขณ์ เราใช้ปัจจัยสี่ อะไร ๆ ก็เพื่อประพฤติพรหมจรรย์ เพื่อบรรเทาความหิว เพื่อผ่อนทุกข์เวทนาจากเวทนาเก่าที่เกิดขึ้น มันก็ต้องใช้ ไม่กินข้าวก็ไม่ได้

ปฏิบัติธรรมต้องให้มีทุกอย่าง ต้องกิน ต้องนอน ต้องยืน ต้องนั่ง ต้องเดิน ต้องคู้เหยียด เคลื่อนไหว อย่าไปให้มันผิดธรรมชาติ แบบที่มันปรุงแต่งไม่เอา แต่เป็นธรรมชาติ ยืนเดิน นั่ง นอน มีความรู้สึกตัว เหมือนมีผู้ไปทูลถามพระพุทธเจ้า วันหนึ่งๆ พระองค์อยู่อย่างไร พระองค์ก็บอกว่าวันหนึ่งก็ยืน เดิน นั่ง นอน อย่างนี้แหละ ไม่ได้เหาะเหินไปไหนหรอก ก็ยืน ๆ เดิน ๆ นั่ง ๆ นอน ๆ อย่างนี้ พระองค์ไม่ได้นั่งแปดชั่วโมง เหมือนที่เขามาคุยโอ้อวดกัน นั่งเจ็ดวัน ไม่กินข้าวเจ็ดวัน นั่นมันไม่ใช่หรอก พระพุทธเจ้าว่า วันหนึ่งอยู่อย่างไร ยืน เดิน นั่ง นอน คือธรรมชาติ แล้วปฏิบัติอย่างไร ปฏิบัติในสติปัฏฐาน ๔ มีอยู่ในพระธรรมวินัย ธรรมวินัยมีอยู่ในองค์มรรค ถ้ามีธรรมวินัยที่ไหน ก็มีองค์มรรคอยู่ตรงนั้น มรรคคือการดู คือการเห็นอยู่ เมื่อมีสติ ก็อยู่โดยชอบ อยู่โดยชอบ

เมื่ออยู่โดยชอบ โลกก็จะไม่ว่างจากระอรหันต์ ก็อยู่แบบนี้ อยู่แบบความรู้สึกตัว ความรู้สึกตัวมันไม่ไปไหนหรอก มันรู้สึกตัวสุดหัวใจแล้ว เหมือนเราถูบ้านถูศาลา สะอาดไม่หยุดไม่หย่อน คนที่มีความสะอาด จะไปอยู่ด้วยสกปรกไม่ได้ ความสะอาดเป็นศีลแล้ว ความมั่นคงในความสะอาด ยืน เดิน นั่ง นอน ใช้ได้ มีสมาธิแล้ว เวลาใดที่มันจะเศร้าหมอง รู้จักคิด รู้จักถู รู้ปัดกวาดด้วยปัญญา ไขน้ำเข้า ไขน้ำออก ชาวนาทำนา น้ำท่วมก็รู้ ไขน้ำออก น้ำมันแห้ง ปล่อยน้ำเข้า ก็ได้ข้าวมากิน กินแล้วก็มีกำลังวังชา

ผู้ปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน ไขน้ำเข้า ไขน้ำออก มันสกปรก สิ่งไหนสกปรก มันสัมผัส มันก็มีคุณภาพ บางทีพัฒนาจนไม่เปรอะไม่เปื้อน ทุกวันนี้ ก็พัฒนาจนไม่จับฝุ่น จนไม่มีฝุ่นจับ เหมือน "เหว่ยหลาง" เขียนโศลกประกวดพระปรินายกที่เกณฑ์กันเข้ามา ลูกศิษย์ที่เป็นมือขวา เขาเขียนบอกว่า ชีวิตเหมือนกระจกเงา หมั่นเช็ดหมั่นถูอยู่เสมอ อย่าให้ฝุ่นธุลีมาเกาะได้ "เหว่ยหลาง" ไปเขียนแทรกขึ้นว่า เมื่อไม่มีกระจก ฝุ่นจะมาเกาะที่ตรงไหน อันนี้มันคมกว่า มันเลิศกว่า ถ้ามันยังอดในความทุกข์ อดในความโกรธ เหมือนกระจกต้องเช็ดต้องขัดอยู่เสมอ ความโกรธเหมือนฝุ่นมาเกาะจิต ต้องเช็ดออก ต้องอดเอา ต้องเช็ดออก แต่ "เหว่ยหลาง" หายตัวเลย กระจกก็ไม่มี ไม่มีกระจกเลย แล้วฝุ่นจะมาเกาะที่ตรงไหน อะไรมันเด่นกว่ากัน เรียกว่าเช็ดอยู่เสมอ มันโกรธก็อดเอา ถ้าไม่อดไม่ทนก็ไม่ได้ มันไม่ใช่ ไม่ต้องอดไม่ต้องทน มันไม่มีตัวตน หายตัวเลย หลวงพ่อเคยพูดอยู่เสมอว่า ชีวิตเหลือศูนย์ ไม่มีค่าที่จะไปโกรธ ไม่มีค่าที่จะไปทุกข์ ไม่ว่าทุกข์ไปวางที่ตรงไหน ความโกรธจะไปวางที่ตรงไหน มันไม่มี มองไปก็มีธรรมชาติ มีอาการ อาการมันก็แค่นั้นผิวเผิน ถือสาหาเรื่องมันก็ไม่ได้ ธรรมชาติมันแค่นั้นเอง มันก็เป็นเช่นนั้น

ชีวิตของเราได้สูตรแยกย่อย แยกออก สลายออก เรียกว่าตีรณปริญญา มีปริญญานะ ได้ปริญญาใบประกาศ มันเป็นสมมติบัญญัติ ปรมัตถ์สัจจะนี้ มี ญาตปริญญา ตีรณปริญญา ปหาณปริญญา ปริญญาแบบนี้ มันปริญญาหลุดพ้น ตีรณปริญญา ย่อยมองดู เห็นแต่รูป แต่นาม เห็นแต่วัตถุ เห็นแต่อาการ เห็นแต่สมมติ เห็นแต่บัญญัติ เห็นปรมัตถ์เด่นสง่าอยู่โน่นสว่างไสว ปรมัตถ์นี่ ปรมัตถ์คลุมหัวมันอยู่ สมมติเหมือนของต่ำต้อย บัญญัติเป็นของต่ำต้อย เขาสมมติให้กันแบบโลก เราจะต้องเหนือโลก เข้าถึงปรมัตถ์ ดีก็หัดพูดไปกับเขา สุขก็ว่าไป ทุกข์ก็ว่าไป กินข้าวแซบบ่ นอนหลับบ่ อยู่อย่างไรก็ว่าไป นี่สมมติ แต่ปรมัตถ์มันอยู่นั่น คำพูดมีปรมัตถ์คลุมอยู่ วัตถุมีปรมัตถ์คลุมอยู่ นามธรรมมีปรมัตถ์คลุมอยู่

เรามีรูปธรรม เรามีนามธรรม สูงสุดคือปรมัตถ์สัจจะ ความเป็นจริงของเขา ความไม่เที่ยงก็จริงแบบไม่เที่ยง ความทุกข์ก็จริงแบบเป็นทุกข์ ความไม่ใช่ตัวตนก็จริงแบบความไม่ใช่ตัวตน ความโกรธก็จริงแบบความโกรธ ความไม่โกรธก็จริงแบบความไม่โกรธ คนโกรธเขาโกรธให้เราเห็นจริง ๆ เขาก็ฆ่ากันได้ มีโจร มันก็ปล้นขโมยของ มีบัณฑิตมีคนดี ก็มีจริง ๆ พึ่งพาอาศัยกันได้ โลกมันเป็นอย่างนี้ เรารู้จักปรมัตถ์มันเป็นอย่างนี้ ปรมัตถ์คือจริง เมื่อเราเข้าถึงปรมัตถ์ เราก็จะเห็นแจ้งในโลก มีพ่อมีแม่ ก็เป็นสมมติบัญญัติ เราเป็นลูก ลูกก็เป็นสมมติบัญญัติ เป็นพระสงฆ์ ก็เป็นสมมติบัญญัติ เป็นแม่ชี ก็เป็นสมมติบัญญัติ มีพระพุทธรูป

พระปฏิมากรก็เป็นสมมติบัญญัติ พระปรมัตถ์สัจจะไม่เกี่ยวกับสมมติเลย ถ้าเป็นพระ ก็เป็นพระโดยปรมัตถ์ เงินก็สมมติทั้งนั้น ธนบัตรเงินตราใช้หนี้ได้ตามกฎหมาย สมมติขึ้นมา สมมติแล้วบัญญัติใช้ได้ขึ้นมา ทองคำก็สมมติบัญญัติ ถ้าไก่มันได้พลอย มันก็ไม่มีค่า เพราะมันไม่รู้จักสมมติบัญญัติ

สมมติบัญญัติใช้ได้ในโลก แต่จริงแบบสมมติ เราก็เป็นลูก พ่อ แม่ จริง แต่ปรมัตถ์ไม่จริง ปรมัตถ์มันเป็นเช่นนั้นเอง พ่อแม่ก็เป็นพ่อแม่เรา บ้านก็ของเรา ที่ดินของเรา เลือกสวนไร่นา สมบัติพัสถานของเรา ถ้าพูดถึงปรมัตถ์ ไม่ใช่ของเรา เป็นสมบัติของโลกที่ใช้ แต่ก่อนหลวงพ่อก็มีนา ทำด้วยมือของหลวงพ่อเอง มีบ้าง สร้างด้วยงานเหงื่อไหลเอง แต่เดี๋ยวนี้ไปแล้ว มันต่างกัน แม่ก็ไม่มี น้องสาวก็มีลูกเขย เดี๋ยวนี้หลานเขยเป็นเจ้าของ เขาเป็นใหญ่ในครอบครัว พอไปบ้าน มันก็ไม่กล้าที่จะเดินไปโน่นไปนี่ เป็นบ้านหลานเขยไปแล้ว แต่ก่อนนึกว่าเป็นบ้านของเรา เดินไปไหนมาไหนก็ได้ แม่ยังอยู่ เดี๋ยวนี้แม่ก็ไม่มี ก็ไม่กล้าไป ไม่ค่อยอยากไป ไปไหนก็ไม่กล้า ทุ่งนาที่เราเคยสับ ๆ ก็ไม่กล้า ก็คิดเกรงใจเขา หลานเขยคนละตระกูลคนละเลือดไปแล้ว เขาก็มองเราแบบหลวงตาแก่ ๆ งก ๆ เงิ่น ๆ มาบ้านเราทำไมมานาเราทำไม เขาจะคิด เรื่องอะไรเราจะไป อยู่วัดดีกว่า มีบาตรมีจีวรเหมือนปีกของเรา ไปไหนก็ได้ สบายนี่คือสมมติบัญญัติ บางทีเราไม่รู้ สำคัญมั่นหมายทุกข์เข้าแล้ว สมมติก็ทุกข์พาให้ทุกข์บัญญัติ ไปจนมีอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น ตะพึดตะพือไป

ถ้าเรามาเห็นสมมติ วัตถุอาการ ปรมัตถ์ก็อยู่เหนือโลก เราก็ลอยตัวได้ เหมือนกับเขาวิ่ง เขาขับสิบล้อต้องวิ่งลอยตัว ถ้าไม่ลอยตัว มันเปลืองพลังงาน ชีวิตเราจะไปรักไปชอบไปโกรธ ไปสมมติบัญญัติ ไม่ได้ลอยตัว สิ้นเปลือง สุข ๆ ทุกข์ ๆ ชอบโน่นชอบนี่ เสพโน่นเสพนี่ สุข ๆ ทุกข์ ๆ ชอบบ้างไม่ชอบบ้าง สิ้นเปลือง ไม่ได้ลอยตัว

วันนั้นขึ้นเครื่องบิน ขึ้นสูงถึงอวกาศ ลอยตัวได้ เครื่องดันไม่ต้องมี มีแต่เครื่องบินแต่ทีแรกต้องดันขึ้นไป ดันขึ้นไป ตอนอยู่ใต้ก้อนเมฆยังต้องดันอยู่ พออยู่ชั้นเหนือเมฆถึงอวกาศเบาหวิว ลอยตัวเมื่อเครื่องมันเสีย มันก็ลอยตัว ชีวิตเราพัฒนาวัฒนะโดยชีวิต ความรู้สึกตัวนั่นเป็นชีวิตที่ลอยตัวได้ เหนือสมมติเหนือบัญญัติ เห็น ทำไมจะไม่เห็น ของที่มันขึ้นได้ ขึ้นไปเหนือสมมติเหนือบัญญัติ เหมือนเครื่องบินมันขึ้นถึงอวกาศ เขาก็สะดวกบินไปรอบโลกไปได้สบาย ไม่สิ้นเปลืองพลังงาน

ถ้าชีวิตเรามัวสุข มัวทุกข์ มัวโกรธ มัวโลภ มัวหลง มัวรักมัวชังอยู่ทำไม มัววิตกกังวลอยู่ทำไม ของที่เราทำได้ด้วยมือเรา ไม่ต้องมีวัตถุที่หนึ่งที่สองอีก ด้วยตัวของเรา เรา

มันพร้อมแล้ว มนุษย์สมบัติ มีความรู้สึกตัวไว้ มีอะไรเกิดขึ้น มีบทเรียนไปเรื่อย ๆ มีประสบการณ์ไปเรื่อย ๆ ทำไป มันจะได้หลัก บวกลบคูณหารได้เอง จะไปอาศัยใครที่ไหน ทุกข์ก็ดูให้ดี ๆ เงี่ยหูฟังใส่ใจดู มันสุขก็ดูให้ดี ๆ มันทุกข์ก็ดูให้ดี ๆ มันหลงก็ดู มันปวดมันเมื่อย มันง่วงเหงาหาวนอน ก็ดูมันดูเข้าไป รู้เข้าไป ตัวรู้สึกตัวเป็นตัวผ่าน เป็นทางผ่าน อย่าทิ้งมัน เหมือนขึ้นยาน ความรู้สึกตัวเหมือนยาน ยานนำไป บางทีก็ต้องเพียรนั่ง นั่งอยู่นั่นแหละ รู้อยู่นั่นแหละ ตัวรู้จะทำหน้าที่ปฏิบัติหน้าที่ จิตใจก็จะสูงโดยไม่รู้สึกตัว เหมือนกับทางขึ้นเขามาถึงป่าสุคะโต ถ้ามาทางชัยภูมินี่ ค่อย ๆ ลาดสูงขึ้นโดยไม่รู้สึกตัว มันลาด การลาดของมันไม่สิ้นเปลือง รถก็ไม่สิ้นเปลืองพลังงาน แต่ถ้าขึ้นทางแก้งคร้อมันชัน ต้องปีนต้องป่ายต้องดันขึ้นมา ก็เห็นกับตา ขึ้นเนินนี่ ขึ้นเนินนั่น สูงลิ่ว บางทีก็เป็นอย่างนั้น

ผู้ปฏิบัติธรรมเปลี่ยนได้พึ่บพั่บ แต่บางคนก็ไม่เป็นไร ค่อยเป็นค่อยไป มองกลับไป โอ้ ! มันมาไกลแล้ว อยู่กับความรู้มานาน จนลืมความโกรธ จนลืมความทุกข์ จะกลับไปหลงอีกมันก็ไม่ได้ ความรู้มันมานานเหลือเกิน สองเดือน สามเดือน เจ็ดเดือน เจ็ดปี ความรู้สึกตัว พาเราไกลจากความหลงมา พอจะหลง ไม่รู้เลยจะหลงไปได้อย่างไร ความรู้สึกตัวนี่พาไปไกลจากความหลง ไกลจากความหลง เมื่อไม่มีความหลง ก็ไกลจากกิเลส เมื่อไม่มีกิเลสก็ไม่มีภัย เรียกว่าอริยะ อริยะคือชีวิตที่ไม่มีภัย ความรู้สึกตัวนี่ละ ไม่ได้วิเศษตรงไหนหรอก เรามีสิทธิเท่าเทียมกัน จะเป็นนักบวช จะเป็นฆราวาส อันเดียวกัน

บทที่ ๓๗ บทเรียนจากรูปนาม
วันที่ ๑๐ กันยายน ๒๕๔๔

การฟังธรรมเป็นปกติที่วัดป่าสุคะโต หลังจากทำวัตรเช้าวัตรเย็นจบ ก็ปรารภธรรมสู่กันฟัง เรื่องอะไรหลาย ๆ อย่าง เพื่อเป็นส่วนประกอบกับการศึกษาปฏิบัติธรรม หลาย ๆ ชีวิตก็มาพบกัน เป็นคติของพวกที่แสวงหา เราจะพูดง่าย ๆ ว่าผู้แสวงหา นักบุญแสวงหาบุญ หาความดับทุกข์ เราก็ไปเรื่อย ๆ อย่าถอยหลัง ไปเรื่อย ๆ จนถึงมรรคผลนิพพาน แต่อีกบางประเภทจะแสวงหาบาป ก็ก้าวไปสู่บาปอกุศลจิต หมกมุ่นในอกุศลธรรม พยาบาท ก้าวไปสู่ความต่ำลงเรียกว่า ภูมิอันต่ำ เปรต อสูรกาย สัตว์นรก เดียรัจฉาน ไปสู่ภูมิอันต่ำนั้น

พวกเรามีภพอันดีแล้ว มีภพภูมิอันดีแล้ว ภพภูมิของเราจึงได้มานั่งสวดมนต์ ไหว้พระมาจากหลายทิศหลายทาง ในประเทศ ต่างประเทศ จากยโสธร ศรีสะเกษ ร้อยเอ็ด บางทีก็เอารถมอเตอร์ไซค์มาให้ด้วย ไว้สำหรับตรวจไฟป่าดับไฟป่า จากอำเภอแก้งคร้อ มาทรงศีลทรงธรรม มาจากหลาย ๆ ทาง อันนี้เรียกว่าภพของเรา เราก็มั่นใจในภพภูมิของพวกเรา คติของพวกเรา ถ้าหากเราแสวงหาอยู่ ไม่มีทางที่จะไปสู่ภูมิอันต่ำ คือ เปรต อสูรกาย สัตว์นรกเดียรฉาน อันนี้มันบ่งบอกเราแล้ว

ป่าสุคะโตก็อยู่หลังเขา ลำบาก มาลำบาก พวกเราก็มาได้ โดยไม่คิดถึงความลำบากย่อท้อ มาแล้วก็มาสวดมนต์ไหว้พระ ฟังธรรมปฏิบัติธรรม พวกเราก็มาพบกัน เวลาที่มี ก็ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์อย่างนี้ เวลาที่เรามี ต้องใช้เวลา อย่าให้มันกลืนกินเรา เราต้องกลืนกินเวลา เวลาก็ผ่านไป โลกมันก็หมุนไป เราได้พบกันทุกวัน ๆ คนนั้นบ้าง คนนี้บ้าง เราก็ได้ปรึกษาหารือ ชวนกัน ได้ปรารภธรรม เราก็ได้ประดับ ได้ศึกษา ได้ดู ได้เห็น มาฉายให้ดูว่าชีวิตของเรามันคืออะไร เช่น เรามาเจริญสติ มีไหม มีสติไหม หรือหากว่ามีแต่ความหลง มีความไม่ทุกข์ไหม หรือว่ามีแต่ความสุข จิตใจเย็นไหม หรือมีแต่ความเร่าร้อน มีความวิตกกังวล นั่นไม่ใช่ เราก็ดูเอา ให้ดูเอา ดูอย่างไร เราก็รู้อยู่ เช่น เวลาที่เรามีสติจะเห็นสภาวธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับกายและใจของเรา เราก็จะเลือกเอา

บางทีก็สอนตัวเอง ในขณะที่มันเกิด การพบเห็น เหมือนเราไปท่องเที่ยวในที่ต่าง ๆ เราก็เลือก เราก็ไปดู ได้บทเรียนกลับมาบ้าน บางทีก็ปฏิเสธบางอย่างทำไม่ได้ เช่น อกุศลความคิดความทุกข์ เรามาเห็นความไม่ทุกข์ เรามาเห็นความรู้สึกตัว เวลาใดที่มันหลง เราก็รู้มันก็เป็นอย่างนี้ เราก็รู้จักเข็ดหลาบความหลง เวลาใดที่มันปรุงแต่ง คิดไปต่าง ๆ นา ๆ เรา

นั่งอยู่ในวัดป่าสุคะโต มันวูบไปถึงคนรัก ถึงคนชัง มันคิดไป บางทีก็เศร้าใจ บางทีก็เสียใจ มันเป็นอย่างนี้ทำไม เออ ! เห็น ก็คัดเลือกบทเรียนประสบการณ์ มันเป็นบุญ โอ้ ! วันนี้ใจมันดีรู้สึกตัว ไม่ได้ไปไหน ชีวิตที่ไม่ขาดทุน ชีวิตที่ทรงอยู่ มันก็ต่างกัน ชีวิตที่คิดไปเศร้าหมองมันก็ใช้ไม่ได้ เราก็เลือกเอาก็แล้วกัน มันฉายให้เราดู บางที ยี่สิบปีก่อนโน้นก็ยังเอามาฉาย สามสิบปีก่อนนั้นก็เอามาฉาย มีรอยแผล รอยใจ รอยกรรม ที่เราทำ อันนี้มันคล้าย ๆ กับเรามาล้างบาปมาล้างกรรม มากู้ชีวิตของเรา

เวลาใดที่มันถลำไปในความคิดฟุ้งซ่าน ความปรุงแต่งต่าง ๆ นา ๆ ก็กู้ขึ้นมา รู้สึกตัวขึ้นมา พ้นขึ้นมา ไม่ต่ำต้อย ไม่ต้อยต่ำ รู้สึกตัวขึ้นมา เราก็ทำได้ ได้บทเรียน ได้ประสบการณ์ ได้ปฏิบัติธรรม ได้ศึกษา ได้ทำบ้าง ทำไม่ได้บ้าง สิ่งที่ทำได้ก็เป็นกำไรของเรา สิ่งที่ทำไม่ได้ก็จะเป็นบทเรียนของเรา เช่น วันนี้เราเป็นอย่างไร มันง่วงทั้งวันรึ เอาละ ! เราจะพยายาม วันนี้เราคิด เราก็ต้องพยายาม เหมือนกับเราทำอะไรที่มันยังไม่ประสบผลสำเร็จ ไม่ใช่ว่าเราจะทิ้ง นั่นแหละ เป็นบทเรียนของเรา ถ้ามันไม่สำเร็จ มันก็เป็นบทเรียนของเรา มันต้องสำเร็จแน่นอน เหมือนตามเขาว่าจำมา หลอดไฟนีออนที่สว่างอยู่นี่เป็นครั้งที่ห้าพัน ใช่ไหม "อาจารย์วรเทพ" กว่าจะเป็นนีออน ทดลองมา ทดลองมา ครั้งที่ห้าพัน พันครั้งสองพันครั้งยังไม่ดี จนเป็นครั้งสุดท้ายสว่างไสว จึงใช้ได้ นี่เพราะอะไร เพราะความไม่สำเร็จจึงเกิดความสำเร็จ

การศึกษาชีวิตเราก็เหมือนกัน ถ้าทำสิ่งใดที่มันเหมือนกับเราหัดทำอะไรนี่ เว้นแต่ว่ามันทำง่ายเกินไป อย่างสมัยก่อนหัดทำกลด ทำอันแรกไม่ค่อยดี พอทำไป ๆ มันท่าท่าจะดี ดีขึ้นเรื่อย ๆ ก็ทำกลดแจกพระมันตะพึดตะพือ ใครปฏิบัติดี ทำกลดแจก ทำหมอนไม้ ทำเชิงบาตร ทำถลกบาตร แต่ก่อนขยันทำแจกเพื่อน ในที่สุดก็มีฝีมือ ถ้าพูดถึงทำกลด ถลกบาตร เชิงบาตร ตีนบาตร แล้ว ก็รับรองว่าดูแล้วก็สำเร็จทันที เพราะก่อนจะไม่สำเร็จ เพราะมันทำไม่เสร็จ มันจึงทำให้เกิด ทำเป็นขึ้นมา เพราะความหลง มันจึงทำให้เรามีความรู้ขึ้นมา เพราะความโกรธ มันจึงทำให้เราไม่โกรธ เพราะความทุกข์ มันจึงทำให้เราไม่ทุกข์ ขอบคุณมันด้วยซ้ำไป ทุกข์แท้ ๆ พามา สมหวังบ้าง ไม่สมหวังบ้าง เพราะความทุกข์แท้ ๆ ความทุกข์นี้ทำให้เราแสวงบุญ ทำให้เราแสวงหาความดับทุกข์

เช่นสมัยครั้งพระพุทธเจ้า "พระยสะ" ทุกข์หนอ ๆ วุ่นวายเหลือเกิน ๆ เดินจากพาราณสีไปสารนารทประมาณสามกิโล จากพาราณสีไปสารนารท อิสิปตนมฤคทายวัน ทุกข์หนอ ๆ จนได้เป็นพระอรหันต์ คำว่าทุกข์หนอ ได้เป็นพระอรหันต์ทันที พระพุทธเจ้าขานรับ

เดินจงกรมอยู่ประมาณตีห้า พระพุทธเจ้าตรัสว่า มาที่นี่ ที่นี่ไม่วุ่นวายเลย ที่นี่ไม่เดือดร้อน ที่นี่ไม่เป็นทุกข์ มาที่นี่เถอะ "พระยสะ" ก็ถอดรองเท้าวางไว้ที่ประตู เดินเข้าไป พระพุทธเจ้าก็เทศน์ให้ฟัง จนได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ เป็นพระอรหันต์แล้วยังไม่พอ พ่อแม่ก็ได้เป็นอุบาสกอุบาสิกาคู่แรกในโลก เท่านั้นยังไม่พอ เพื่อนอีกสี่สิบห้าคน ได้มาบวชเป็นพระอรหันต์ตามไป ภรรยาด้วย เพราะทุกข์แท้ ๆ บางทีเราอย่าหนี ขอบคุณถ้ามันทุกข์ ลองวิเคราะห์ดูดี ๆ ศึกษาดูดี ๆ

เช่นเวลาใดมันโกรธ ลองทักท้วงดู เมื่อกี้มันยังไม่โกรธ มันโกรธขึ้นมาอย่างไร ทักท้วงดูดี ๆ มันจะได้บทเรียนต่างกับความไม่โกรธ เรามีสติ เวลาใดมันหลงไป ต่างกับความรู้สึกตัว ความหลงได้ประสบการณ์ ได้บทเรียนไปเรื่อย ๆ ใครบอก ไม่มีใครบอก สัมผัสดูมันเป็นอย่างนั้น เกิดเห็นกับหูกับตาเราเวลาใด มันรู้อะไร รู้รูป รู้นาม รู้รูปทุกข์ รู้นามทุกข์ รู้รูปโรค รู้นามโรค รู้สมมุติ โอ้ ! ใจมันดี แต่ก่อนมันไม่รู้เลยเดี๋ยวนี้มันรู้ ไม่เคยเห็นความคิดตัวเอง เดี๋ยวนี้มันเห็นความคิดตัวเอง ไม่รู้เรื่องรูปเรื่องนาม ก็เกิดรู้เรื่องรูปเรื่องนามขึ้นมา แต่ก่อนมีแต่ตัวแต่ตนเต็มไปหมด ไม่รู้จักกองของเขาเรื่องของเขา ตู่เอาตะพึดตะพือ ความไม่เที่ยงก็ตู่เอา ความเป็นทุกข์ก็ตู่เอา ความไม่ใช่ตัวตนก็ตู่เอา โกงเอา จะให้เป็นของเรา มันก็ถูกกระชากลากอยู่นี่ พอมันมาเห็นแล้ว โธ่ ! มันก็ต้องใจดีแล้ว คนรู้กับคนไม่รู้ แต่ก่อนไม่รู้พอมาศึกษา มันเกิดรู้ขึ้นมา ใจมันดี โอ้ ! ใจดีนี่มันเป็นบุญ บาปคืออะไร คือโง่ คือไม่รู้มันจึงทุกข์ มันจึงใจไม่ค่อยดี ถ้าตัวรู้สึกตัว นั่นใจมันดี มันเห็นความเป็นจริงของชีวิตเรา ค่อยบางค่อยเบาไปเรื่อย ๆ ความจริงปรากฏมันก็บอกเรา เราก็เลือกเอา

บางอย่างเราก็ปล่อยทิ้งไป เห็นที่ไรเราก็ทิ้ง เห็นที่ไรก็เกิดปัญญาทันที แต่ก่อนเห็นแล้วไม่ได้เกิดปัญญา เกิดความโง่ เช่น แต่ก่อนเห็นความโกรธ ความโกรธพาให้เราหลง พอทำไปทำไป ความโกรธพาให้เราฉลาด ความทุกข์พาให้เราฉลาด ความหลงพาให้เราฉลาด มันต่างกัน แต่ก่อนมันทำให้เราหลง ความหลงมันซ่อนเข้าไปในความหลง ความทุกข์มันซ่อนเข้าไปด้วยความทุกข์ มันซ่อนเข้าไป มันซ่อนเข้าไป จนผูกมัดรัดดึง มันไม่รู้ว่ากี่ชั้น มันซ่อนเข้าไป บัดนี้ พอความทุกข์เกิดขึ้นมา มันไม่ซ่อน เราก็เกิดความฉลาด กลายเป็นปัญญา ความโง่กลายเป็นปัญญา ความหลงกลายเป็นปัญญา อะไร ๆ ก็ตาม มันเปลี่ยนมาเป็นความดี เปลี่ยนมาเป็นตัวรู้สึก ตัวปัญญา ตัวฉลาด ใจมันก็ดีกว่าเก่า พ้นภาวะเก่า มันเห็น ทำไมเราจะไม่เห็น เพราะมันมีอยู่

เรายกมือสร้างจังหวะ เราก็เห็น สิ่งที่ยกมือเคลื่อนไหวไปมาอยู่นี่ มันเป็นรูปเป็นนาม มันจึงเคลื่อนไหวไปมา มันมีรูปมีนามอาศัยอยู่ด้วยกัน มันมีรูปมีนาม มันจึงเกิดเป็นเวทนา เจ็บปวด ร้อนหนาว หิวกระหาย มันมีรูปมีนาม มันจึงคิดสุขคิดทุกข์เป็น มันมีรูปมีนาม มันจึงสมมุติ เกิดบัญญัติ ตามันก็ใช้ได้ หูมันก็ใช้ได้ จมูก ลิ้น กาย ใจ มันก็ใช้ได้ เพราะมันมีรูปมีนาม บางทีก็สนับสนุนความชั่ว ถ้าอะไรที่มันชั่ว ก็ซ้ำเติมลงไป ๆ บางทีความดีเกิดขึ้น ก็สนับสนุนในความดี ก็เพราะรูปเพราะนาม ความดีไม่มีปัญญาก็มี แต่ถ้าเราเป็นผู้อ่าน ผู้ดู ฟังหู ไว้หู เราจึงมาดู บางที ในรูปในนามประโคมความชั่ว บางทีมันก็เบื่อหน่ายกระทั่งชีวิตตัวเอง จนถึงฆ่าตัวตาย มันก็ประโคมเข้าไปหาส่วนดีไม่ได้เลย บางทีมันก็มีแต่ส่วนดี ๆ ยิ้มแย้มแจ่มใสมันก็ดี นี่มาดู มันแสดงออกมากมายหลายฉาก เราก็เรียนรู้เอา เรียนรู้เอา

เช่น เรามีสติดูกายของเรา มันจะแสดงออกมา ทั้งรูปทั้งนาม ส่วนรูปก็คือเรื่องของกาย ส่วนนามก็คือเรื่องของจิตใจ มันแสดงให้เราเห็น บางทีรูปกับนามมันก็สร้างความเถื่อนให้เราเห็น ครอบงำเราด้วยก็มี เช่น เวทนาครอบงำเราก็มี ความคิดครอบงำก็มี ธรรมที่เกิดขึ้นจากจิตใจครอบงำก็มี ถ้าเราไม่เห็น ศึกษาไม่ทะลุสักหน่อย ก็จะถูกกองรูปกองนามครอบงำ ก็จะถูกกองขันธ์ห้า รูปเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ครอบงำเรา ถ้าเราไม่มีสติ ถ้าเราไม่รู้ มันเปลี่ยน เปลี่ยนกันใช้ มันมาใช้ แต่ถ้าเรามารู้สึกตัวดูดี ๆ เราจะได้บทเรียน จะได้เห็น จะทักท้วง จะตรวจสอบ จะแก้ไข เช่น ความคิด บางทีก็ไหลไปกับความคิด พอเรามีสติ เราก็รู้สึกตัว ไม่ได้ไหลไปกับความคิด ความคิดทำให้เราเกิดความรู้สึกตัว เวทนาที่มันเกิดขึ้น กับรูปก็ดี เวทนาที่มันเกิดขึ้นกับกายก็ดี เป็นสุขเป็นทุกข์ พอเรารู้สึกตัว เวทนาก็จบทันที ไม่ยิ่งใหญ่ ครอบงำไม่ได้ แต่ถ้าเราไม่รู้ไม่มีสติ ก็ถูกสิ่งเหล่านั้นครอบงำ เกิดเวทนาอย่างเดียวไม่พอ บัญญัติลงไปอีก บัญญัติยังไม่พอ เกิดอุปาทานเข้าไปอีก ยึดถือเอาเป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง พอใจบ้าง ไม่พอใจบ้าง ความสุขความทุกข์ก็เป็นใหญ่ ความพอใจไม่พอใจก็เป็นใหญ่ ยินดียินร้ายก็เป็นใหญ่ พอเรามีสติความสุขความทุกข์เราก็เห็น ความพอใจไม่พอใจเราก็เห็น ความยินดียินร้ายเราก็เห็น มันนอกไป ความชอบไม่ชอบมันไปแล้ว แต่ความรู้สึกตัวมันกำลังกลับมา กำลังเห็นแจ้ง ก็ทักท้วงเอา ก็กลายเป็นสมมุติบัญญัติ

เช่น ตาเห็นรูป ถ้ามีสติมันก็ธรรมดา ถ้าขาดสติมันก็ชอบไม่ชอบ ยินดียินร้าย ยินดียินร้ายก็เป็นสุขเป็นทุกข์ เป็นสุขเป็นทุกข์ก็เกิดอุปาทาน สุขก็ถือเอา ทุกข์ก็ถือเอา อุปาทานตัวนี้ยึดแม้กระทั่งทุกข์ ยึดแม้กระทั่งสุข สุขก็ยึดเอา ทุกข์ก็ยึดเอา ได้ยินบางคนเขาว่าเขาอยู่กันมา

ทะเลาะกันมายี่สิบกว่าปี ความโกรธยี่สิบปีนี่ เขาอยู่กันได้อย่างไรก็อยู่ได้ ความโกรธมันก็มีความพอใจที่จะโกรธ ปักลงไปในความโกรธ ชีวิตทั้งชีวิตก็ง่ายที่จะโกรธ โกรธก็ไม่ใช่โกรธใครที่ไหน โกรธสามี สามีก็ไม่โกรธ ใครที่ไหน โกรธภรรยา ไม่ใช่โกรธความชั่ว โกรธสามีของตน โกรธภรรยาของตน แม่บางคนโกรธลูกของตน หรือบางคนโกรธแม้แต่พ่อแม่ของตน มันอยู่ได้อย่างไร พอมาศึกษาธรรมะ โอ้ ! เราอยู่ได้อย่างไร ยี่สิบกว่าปีอยู่กับความโกรธ อยู่กับความทุกข์ พอจะแยกกันทีไร ตกลงกันไม่ได้ ต้องอยู่ด้วยกัน มีความทุกข์อยู่นั่น บางทีความโกรธทำให้เขาพอใจ ครองไว้ตั้งไว้ พอใจที่จะโกรธ ถ้าได้โกรธเป็นพออกพอใจ จนด่าจนว่ากันแสดงออก มันก็อยู่ได้ เขาเรียกพวกภพภูมิอันต่ำ เช่น สัตว์นรกเห็นกงจักรเป็นดอกบัว ทั้ง ๆ ที่มันเป็นกงจักร ก็ยังฝนหัวตัวเอง เช่น เอาความทุกข์มาฝนหัวตัวเองจนน้ำตาไหลจนเศร้า เห็นกงจักรแท้ ๆ นึกว่าเป็นดอกบัว เอามาประคองไว้ เขาก็พอใจในความโกรธ มันก็อยู่ได้ พวกสัตว์นรกนี่ สิบปีสัตว์นรกเท่ากับหนึ่งปีพวกเทวดา พวกเทวดานี่นิดหน่อย แต่สัตว์นรกนานเหลือเกิน ชีวิตนานเหลือเกิน ถ้าเรามีความรู้สึกตัววับ ๆ แวม ๆ วันเดือนปีมีแต่ความรู้สึกตัว ลืมไป ต้องดูปฏิทินเรื่อยๆ โธ่ ! มันล่วงมาแล้ว เดือนสิบแรมเจ็ดค่ำวันนี้ พรุ่งนี้วันแรมค่ำ สิ่งแวดล้อมก็เกิดขึ้น

เช่น จิ้งหรีดจิ้งโป่งกำลังร้องระงมอยู่บริเวณรอบตัวเรา แต่ก่อนก็ไม่มี เป็นฤดูกาลของเขา พอจิ้งโป่งเกิดขึ้น ก็จะมีตะขาบนะหน้านี้ ตะขาบออกหากินจิ้งโป่ง ฤดูหนาวจะมาถึง ตะขาบก็ออก เป็นฤดูของเขา เดี๋ยวเดียว ถ้าเรายังไม่สำเร็จ แบบว่าพรรษาสามเดือน แป๊บเดียวมันไม่มีเวลาเลย แต่ถ้าคนมีทุกข์นานเหลือเกิน เหมือนคนติดคุกติดตะรางนี่นาน ถ้าเรามีความสุขยิ้มแย้มแจ่มใส นี่ไม่นานเลย ไม่อิ่ม เป็นความรักนี่ อยู่ด้วยกันวันหนึ่งสองวัน ไม่อิ่มมันรักมันไปไวเหลือเกินเวลา แต่เวลาใดที่มีทุกข์นี่ยาวนาน ฉะนั้น เราควรรู้ อย่างไรเคยสัมผัสมาแล้วไม่ต้องไปถามใคร

ทุกคนเคยทุกข์ เคยวิตกกังวล เศร้าหมอง พอมาปฏิบัติธรรม บางทีความทุกข์กลายเป็นความไม่ทุกข์ ความโกรธกลายเป็นความไม่โกรธ ความโง่กลายมาเป็นความฉลาด ความหลงกลายมาเป็นความรู้สึกตัว เราก็ทำได้ เราฝึกดู เราทำดู เราก็ทำได้จริง ๆ ก็เปลี่ยนไปจริง ๆ แต่ก่อนไม่เคยเห็นความคิดตัวเอง พอมีสติ เห็นความคิดตัวเองมันไหลออกมา บางทีก็หลงในความคิดตัวเองทั้ง ๆ ที่เห็น บางทีมันก็หลงไปไกลด้วย ไปถึงกรุงเทพ ไปถึงญี่ปุ่น ไปถึงที่ไหน ๆ มันไป ไปถึงคนรัก ไปถึงคนชังโน่น แล้วกลับมา กลับมามันไม่มีอะไร ถ้าไม่กลับมันก็มีเรื่องมาก แต่ถ้ากลับมา มันก็คืนกลับมารู้สึกตัว

บางทีสำนักบางสำนัก เรียกว่า มาตัดกรรมมาตัดเวร เขาก็นั่ง ใครทำอะไร ใครเคยทำอะไร บางคนเคยฆ่าเขียดตีกบ ก็คิดไปเรื่องตีกบ พอตีกบลักษณะกบที่มันดิ้นตาย มันก็ชัก ขาเหยียดมือเหยียดไปข้างหน้า ชักดิ้น ๆ ลักษณะตีกบ มันก็เห็นภาพ พอเห็นภาพก็คิดไปนึกไป ก็นึกว่าตัวเองเป็นบาป ก็ใช้กรรม การใช้กรรมของเขาคืออย่างไร เขาก็ชักเหมือนกบนอนแบไปเลย ชัก ๆ ไป อาจารย์ก็นั่งดู สมน้ำหน้ามึง นั้นละบาปของมึง ต้องใช้เวรใช้กรรมเอา พอชักจนสุดจนเหนื่อยใจจะขาด อาจารย์ก็ไม่ช่วย อยากจะให้อาจารย์ช่วย ก็ไม่ช่วย นั่งเฉยอยู่ ปล่อยให้ลูกศิษย์ลูกหาชักดิ้นชักงออยู่ ผิดกับพวกเรา ที่นั่งสงบนี่ไปคนละรูปแบบ จนนาน อาจารย์ก็เรียกมา พอแล้ว ๆ สาดน้ำใส่ สติคืนมา เขาเรียกว่าใช้กรรม อย่างนั้นหรือใช้กรรม ไม่ใช่การใช้กรรม

การไม่มีเวรมีภัยก็คือความรู้สึกตัว กลับมาหาความรู้สึกตัวคิด ความคิดที่เราเคยคิดไปที่เราทำไม่ดี กลับมา มาสร้างความรู้สึกตัว นี่แหละตัวไถ่บาป ภาวะที่ไถ่บาป กลับมาความรู้สึกตัว อย่าหลงไปในความคิดปรุงแต่งจนตัวเองชักไป บางคนเป็นไปได้หลายอย่าง บางคนร้องเหมือนหมูเหมือนหมา บางคนก็ครางเหมือนอะไรต่าง ๆ ไป แล้วแต่อุปาทานของใคร ของเรา

หลวงพ่อมีลูกศิษย์อยู่สหรัฐฯ เขาเคยเป็น หลายคนเขาไปปฏิบัติ เขาเป็นต่าง ๆ อุดไว้ไม่อยู่ มันแสดงออกไปเลย พอให้มาปฏิบัติมาเจริญสตินี่ ชื่นใจ มันไถ่บาปได้จริง ๆ เคยคิดไปทางใด เคยโกรธ พอมันจะคิดโกรธก็รู้สึก จะคิดทางพยาบาทมันก็รู้สึก จะคิดน้อยใจกลับมารู้สึก เหมือนกับการไถ่บาป เหมือนกับการปล่อย ไม่มีเวรไม่มีภัย ก็ทำเอา ผลที่สุดเขาก็มาใช้วิธีนี้ เขาก็เรียกว่าเขาก็พ้นบาปได้ สิ่งที่เขาเคยคิด สิ่งที่เขาเคยทำ เขาก็ไม่ทำ เคยโกรธกับสามี เขาก็กลายเป็นความรักต่อสามี กลายเป็นความสุขของครอบครัว แต่งงานกันได้ลูกสองคน พึ่งมาเข้าใจกันวันนี้ เหมือนกับชีวิตใหม่ แต่ก่อนนี้คู่เวรคู่กรรมกันจริง ๆ โกรธให้กัน แต่พอมาสร้าง ต่างคนก็ต่างชวนกันมาวัด มาปฏิบัติธรรม มันดีกว่าเก่า แต่ก่อนเคยโกรธกันเคยด่ากัน เดี๋ยวนี้ก็รักกัน ยกมือไหว้ เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน พูดออกปากให้หลวงพ่อได้ยิน แต่งงานกันมายี่สิบกว่าปี มีลูกสองคน โตหมดแล้ว ไม่เคยมีความสุขเหมือนวันนี้เลย ทุกอย่างทุกสิ่งเข้าใจกันหมดเลย นี่มันเข้าใจกัน ความไถ่บาปมันเปลี่ยนได้

มันเปลี่ยนได้จริง ๆ จะเป็นความอิจฉาพยาบาท ก็กลายเป็นความเห็นอกเห็นใจ จะเป็นความชัง ความโกรธกันจนถึงจะฆ่ากัน ก็กลายเป็นความรักขึ้น ความทุกข์ที่เคยเร่าร้อนเหมือนใจจะขาด ก็กลายเป็นความสุขที่มันยิ้มแย้มแจ่มใส มันก็หลงภพหลงชาติไป จะให้ไป

โกรธกันเหมือนเดิม มันทำไม่ได้ จะให้ไปทุกข์เหมือนเดิม มันทำไม่ได้ ความทุกข์กับความไม่ทุกข์มันต่างกัน ความโกรธกับความไม่โกรธมันต่างกัน ความชังอิจฉากับความเห็นอกเห็นใจมันต่างกัน มันก็เอื้อประโยชน์ เห็นผลของการปฏิบัติ ปฏิบัติมันต้องอย่างนี้ มันใช้เวรก็ใช้อย่างนี้ สิ้นกรรมก็สิ้นอย่างนี้ มั่นใจอย่างนี้ จะมีกี่ภพกี่ชาติ ก็รับรองไม่ตกนรก ไม่เป็นเปรต เพราะเรามีคติของเรา เรามาสู่คติของเรา มาสู่ภพภูมิของเรา แล้วมารู้สึกตัว แต่ก่อนมันหลงมันก็ไปได้ทุกอย่าง บัดนี้มันรู้สึกตัวแล้ว ความรู้สึกตัวนี่ ภพใหม่ของเราใหม่เอี่ยมเลย ไม่เปรอะไม่เปื้อน ถ้าจะว่าเป็นพรหมจรรย์ ก็บริสุทธิ์ ถ้าจะว่ามีศีล ก็บริสุทธิ์ ไม่เคยคิดอิจฉาพยาบาทใคร ไม่เคยเบียดเบียนตนเองและไม่เคยเบียดเบียนคนอื่น มันใหม่ มันบริสุทธิ์ บริสุทธิ์จริง ๆ การปฏิบัติธรรม เราทำได้แท้ ๆ

บทที่ ๓๘ รูปลวง

วันที่ ๑๖ กันยายน ๒๕๔๔

ฟังธรรมกัน ฟังแล้วไปทำ โดยเฉพาะตัวสติ อย่าไปหลง อย่ามัวแต่จด ๆ จ่อ ๆ เหมือนกับเขาชกมวยเล่นกีฬา ขึ้นเวทีลงสนาม ให้มีสติรู้กับการกระทำ มีการกระทำทางกายทางใจ มันจึงเป็นเรื่องตัวรู้จริง ๆ เอากายลงไปรู้เป็นกรรมฐาน ต้องตั้งต้นจากการกระทำลงอยู่ที่กาย รู้อยู่ที่กาย ตอนทำใหม่ ๆ ตัวรู้ก็ไม่คิด เอาให้รู้จากการกระทำการเคลื่อนไหว ให้รู้สุด ๆ ไม่ใช่คิดรู้ เอาให้รู้สุด ๆ เหมือนอาจารย์ทรงศิลป์สอนเด็ก ๆ ใช้วิธีตีคบไม้ให้ไปกับการเคลื่อนไหว ทำมือไปด้วย ให้มันรู้สุด ๆ บางทีไม่ตีคบ มันเคยตี มือก็เคลื่อนไป ให้มันรู้สุด ๆ รู้สุด ๆ รู้สุด ๆ รู้ขณะที่มือมันเคลื่อนไหว ตัวไม่เคลื่อนไหวก็ไม่ต้องไปรู้มัน มันหยุดให้รู้รอบ ๆ เขาตะลุมบอนเข้าชก เวลามันหลงก็รู้ อย่าให้หลงฟรี ๆ ความหลงมีเพียงเล็กน้อยก็ไม่ดี แต่ความรู้เป็นสิ่งดี เปลี่ยนความหลงเป็นความรู้ เรียกความหลงเอ๋ย ถ้าหลงน้อย ๆ ก็เปลี่ยนความหลงให้เป็นความรู้สึกตัว แต่ถ้าหลงมาก ๆ ก็เปลี่ยนไม่ได้ มันด้าน ไม่มีปฏิกิริยา มันเฉย

ไปปล่อยให้กิเลสครอบงำย่ำยี ทำให้ทุกข์ไปกับความโลภ ความโกรธ ความหลง แต่ถ้าเราลำดับดี ๆ ในการฝึกเบื้องต้น เราเปลี่ยนทุกครั้งที่มันหลง มันจะเห็นความหลงเด่นชัดเจน แต่ความรู้เป็นฐานเป็นที่ตั้งอยู่แล้ว เหมือนอย่างเห็นปลามันร่อนไปในน้ำนิ่ง มันเห็นชัดเจน ว่ายร่อนไปทางไหน เรามองเห็น เราจะจับตัวปลาได้ ก็หว่านแหลงไปตรงที่มันร่อน ไม่ต้องไปสุ่มที่ไหน ปลาตัวโตตัวเล็กเราก็รู้ ปลาชนิดไหนเราก็รู้

ความหลงมีหลายลักษณะ หลงไปกับตา หลงไปกับรูป กับรส กับกลิ่น กับเสียง มันเห็นความหลงชัดเจน มันก็ต่างจากความรู้อย่างชัดเจน แล้วเราก็ไม่ต้องมีใครมาบอก ความหลงเราก็ไม่เอา เอาความรู้ดีกว่า ปลอดภัยกว่า เหมือนความประมาทกับความไม่ประมาท ผู้ไม่ประมาทตื่นอยู่ในเมื่อคนอื่นหลับ มันก็ละความโง่ไปไกล เหมือนการเดินทาง คนหนึ่งยังนั่งยังนอนอยู่ เราก็ไปเรื่อย บอกยังไม่ถึง ๆ เดินตะพึดตะพือไปจุดหมายปลายทาง ไม่ใช่อยู่ตรงนี้ ผู้ไม่ประมาทเมื่อคนอื่นประมาท ย่อมละความโง่ไปไกล เหมือนม้าที่มีฝีเท้าดี มีกำลังต่างกันคนละโยชน์ (โยชน์หนึ่ง มี ๑๖ กิโลเมตร) ความหลงเป็นตัวการสำคัญ แต่ก่อนไม่พูดทางนี้ เพราะไม่รู้ พอมาศึกษาจริง ๆ จึงรู้ว่า ความหลงเป็นตัวการ เหตุของมันก็อยู่ตรงนี้ พอหลงก็คิดไปทำไป หลงไปกับการกระทำ หลงไปกับความคิด หลงไปกับกาย เพราะความหลงแท้ ๆ มันก็มั่นใจแล้วตรงนี้ มาเป็นนักบวช ก็มั่นใจตรงนี้ แต่ก่อนไม่รู้ ก็สุ่มไปทั่ว เอา

ทุกอย่าง ไม่ใส่รองเท้าบ้าง เอาทั้งหลับตาก็มี ไม่นอนก็มี หนีเข้าไปอยู่ในหุบในถ้ำก็มี มันก็ยังเอาไม่รอด ยังคงผิด ทุศีลก็มี พอมาศึกษาจนรู้ว่า เออ ! มันตรงนี้แหละ จะเป็นคนทุศีล เป็นเปรต เป็นยักษ์ เป็นมาร เป็นพรหม ที่แท้มันอยู่ตรงนี้ เราก็มั่นใจ

ดูไปดูมา ตัวรู้มันใหญ่ ตัวรู้เป็นมหาสติ เห็นร่างกายเคลื่อนไหวไปมาบ่อย ๆ เห็นกายไม่ใช่กาย เห็นกายเป็นรูปธรรม เห็นเป็นนามธรรม กายที่มันเป็นดุ้นนี่แหละ เห็นเป็นรูปเป็นนาม รูปมันบอก นามมันบอก สะดวกเหลือเกิน แต่ก่อนเห็นกายเป็นดุ้น บัดนี้ เหมือนหมอผ่าตัดเข้าไป สามารถเห็นชัด ภายในมีอะไร ก็จัดสรรแยกแยะได้ อะไรมันผิดอะไรมันถูก นามมันทุกข์ก็รู้ แล้วจัดสรรแยกแยะเป็นอาการ ที่บอกรูปกับนามเห็นเป็นความทุกข์ เห็นความไม่ใช่ตัวตน เข้าใจนามรูปเกิดจากอายตนะ มันก็มีขันธ์ห้า เกิดเป็นภพเป็นชาติ รูปอันนั้นแหละที่เกิดอะไรมากมาย เป็นรูปที่ลงโทษ รูปที่เกิดจากอายตนะ เป็นรูปเกิดกรรม แต่รูปที่นั่งอยู่ ไม่ใช่รูปที่เป็นกรรมอะไร เป็นเพียงรูปที่อาศัยอยู่เท่านั้น รูปที่อาศัยนี้ ถ้าใช้ประโยชน์มากมาย เหมือนแพที่เขาข้ามฟาก ถ้าใช้ไม่เป็นก็ตาย เพราะใช้ไม่เป็น กินเหล้าเมายา สูบบุหรี่ สูบสิ่งเสพติด สูญเสียชีวิตเพราะใช้ไม่เป็น แล้วยังไปเบียดเบียนคนอื่นอีก ทำให้ฉิบหายเพราะรูปนี้แหละ กินหินกินทราย กินปูน กินเหล็ก ให้คนอื่นฉิบหาย ถ้าใช้เป็นเป็นประโยชน์ต่อโลก ต่อธรรม ต่อศาสนา ไปถึงมรรคผลนิพพานเหมือนพระพุทธเจ้า

แต่ก่อนสิทธิธัตถะก็ใช้ไม่เป็น สร้างปราสาทสามฤดู คิดดู ฉิบหายไปเท่าไร มีแต่สตรีไม่มีบุรุษเจือปนเลย พระเจ้าสุทโธทนะสร้างเพื่อให้ลุ่มหลง ฉิบหายเลย เงินทองแทนที่จะเอาไปบำรุงพัฒนาบ้านเมือง เอาไปเอามา สิทธัตถะเป็นอริยมนุษย์คนหนึ่ง มีปัญญามองทะลุทะลวงปราสาททั้งสามฤดู ใช้รูปให้เป็นประโยชน์ จนกลายเป็นพระพุทธเจ้า ยังไม่พอเป็นสัมมาสัมพุทธเจ้า สอนคนมากมายจนมาถึงพวกเราทุกวันนี้ ขยายออกไปสู่สาวก จากสาวกไปสู่พุทธบริษัท อุบาสกอุบาสิกา ของจริงไปถึงไหน ก็เป็นของจริงอยู่นั่น ไปประเทศอินเดีย ประเทศไทยก็ทุกข์เหมือนกัน เอาความรู้สึกตัวเป็นวิปัสสนากรรมฐานคงเรื่องปัญญาสมถกรรมฐานเป็นการติดตัวสงบ ติดตัวมันก็มีเสน่ห์ด้วย เช่น นั่งหลับตา นั่งมัน ปิดตามันดูเท่กว่าการนั่งยกมือสร้างจังหวะ เอากายอุ่น ๆ นี่ลงสนามสร้างสติไป มันเห็นแล้ว วิปัสสนาคืออะไร สมถกรรมฐานคืออะไร บางทีเราไปเอารูปแบบมาบังคับ เช่น ต้องไม่ใส่รองเท้าต้องไม่นอน ต้องเดินย่อง ๆ ต้องกินเจ ไม่พูดยังไม่พอ ต้องเอาป้ายแขวนคออีก **"ห้ามพูด"** ทว่าก็ไม่มีสติ พูดอย่างมีสติก็ได้ ถ้าห้ามพูด แต่ใจยังครุ่นคิดอยู่เหมือนไฟไหม้แกลบ มันก็ผิดเหมือนกัน แต่มันโก้ดี ถ้าหลวงตาคนไหนนั่งหลับตานิ่ง ๆ โอ้! เป็นสมถะ ดูเคร่งดี มีศรัทธาดี

แต่ใจยังคิดอยู่ ไม่รู้สึกตัว ก็ใช้ไม่ได้ เป็นการหลอกกัน เหมือนฤาษีลวงเหี้ย พวกเราชอบ ถ้าพระที่วิ่งข้ามถนน ก็วิ่งไม่ดี ไม่เหมาะสม แต่เขาวิ่งอย่างรู้สึกตัว เราก็ทำงานทำการ จับจอบจับเสียม เทปูน พวกเราก็ไม่ชอบ พระทำไมทำงานแบบนี้ มันเป็นฤาษีลวงเหี้ยในชาดก

มีฤาษีตนหนึ่งออกบิณฑบาตตอนเช้า ได้แกงมา อร่อยมาก วันต่อไปก็ถามโยม เมื่อวานแกงอะไร อร่อยเหลือเกิน โยมบอกว่าแกงเหี้ย ฤาษีจึงรู้ว่าเหี้ยอร่อยอย่างนี้ กลับมาที่อาศรม มีเหี้ยตัวหนึ่งมาขออาหารที่ฤาษีกินเหลือเป็นประจำ ฤาษีเห็นเหี้ยมา แล้วแกล้งนั่งหลับตานิ่งสงบ ลวงให้เหี้ยตายใจ พอเหี้ยเผลอ ก็เอาค้อนขว้างใส่ เหี้ยตกใจวิ่งเข้ารูหลบฤาษี ฤาษีพยายามพูดล่อหลอกอย่างไร เหี้ยก็ไม่ยอมเข้ามาอีก มันเป็นการหลอกกัน พวกเราก็ไม่ต้องหลอกกัน ใส่รองเท้าได้ กินอาหาร จำเป็น เราก็กินได้ทุกอย่าง ถือเป็นอาหารเหมือนกัน ทำให้สะดวก อย่าให้ยุ่งยากขัดเคือง ชีวิตที่มีสติคือชีวิตที่สะดวก ถ้ามีสติ จะใส่รองเท้า ไม่ใส่รองเท้า จะนั่ง จะนอน ขบฉัน ก็ไม่มีผิด แต่คนไม่มีสติ จะไม่ใส่รองเท้า จะนั่งหลับตา จะพูดจา มันก็ผิดได้ นั่น ! สติมันปานนั้น เอาให้มันเด่น ๆ พวกเรามีสติ มีความรู้สึกตัว ทุกวันนี้มันหลอกกันทั่วบ้านทั่วเมือง นั่งหลับตากันเงียบ พวกเราไม่ต้องหลับตาถ้ามีสติ หลับตาก็ไม่เป็นไร แต่ถ้าไม่มีสติ หลับตาก็ไม่ดี ลืมตาก็ไม่ดี

ทำความรู้สึกตัวให้มันเด่น ๆ ไม่ต้องไปเชื่อฟังใคร ทำความรู้สึกตัว พุทธะรู้สึกตัว ทำจนเป็นนิสัยให้ได้ ถ้ายังไม่เป็นนิสัย ก็ต้องหัด แต่เป็นนิสัยแล้วไม่ต้องหัด รู้อยู่แล้ว บางทีเราเดิน บางทีจะยกมือ ก็รู้ไว้ ถ้าไม่รู้ ก็ต้องลงสนามลำดับวิชาความรู้ไว้ เหมือนวิชากันผีหลอกสมัยเด็ก ๆ ไปส่งข้าวให้พ่อที่นา แม่บอกว่าให้พุทโธ พุทโธ พุทโธ ผีกลัว ท่องไปเรื่อย ๆ มันก็ลืมความกลัวไป

ฝึกสติความรู้สึกตัวไปเรื่อย ๆ ให้มันทันเวลา บางทีชีวิตหนึ่งของเรา อาจจะหลงไปได้ และหลงเฉพาะเรื่องนั้น ก็ต้องหมั่นฝึกความรู้สึกตัวให้ทัน ความรู้สึกตัวจะเตือนตัวเองไม่ให้ผิดศีลผิดธรรม รู้ตัวเองมันเรื่องปัญญาจริง ๆ นะ เตือนตัวเองไม่ให้ทำผิด บางทีก็ยังเตือนคนอื่นได้ด้วย นี่คือวิชาที่เราต้องฝึก หมั่นยกมือขึ้นรู้สึกตัว พวกเราเหมือนพี่น้องกันแล้ว พบกันใหม่ ๆ ก็เหมือนเป็นญาติกัน พบกันใหม่ ๆ แท้ ๆ ก็เหมือนเป็นญาติกัน ที่นี่อากาศกำลังสบาย เย็นดี ที่ขอนแก่นร้อนมาก เหงื่อแตกคันไปหมด คนไม่เคยมีเหงื่อ ผ้าเหม็นไปหมด ต้องนอนเปิดแอร์ อยู่ที่นี่ไม่ต้องเปิดแอร์ ต้องนอนห่มผ้า อากาศสบาย ไม่ต้องใช้พัดลม พวกเราฝึกตัวกันไป แม่ครัวก็เหมือนกัน อย่าทะเลาะกัน ฝึกความรู้สึกตัวไว้ มากราบพระพร้อมกัน

บทที่ ๓๙ บทเรียนของหลวงปู่เทียน

วันที่ ๑๘ กันยายน ๒๕๔๔

หลวงพ่อจะพูดธรรมะให้ฟัง มีผู้ฟังมีผู้พูด พูดให้ทำ ไม่ได้พูดให้จำ ฟังแล้วเอาไปทำ นี่เรียกปฏิบัติ ภาคปฏิบัติธรรมที่พูด เป็นสิ่งที่สัมผัสได้ด้วยการกระทำ เช่น สติไม่ใช่จำเอา สติคือการไปสัมผัส เอากายไปสัมผัส ไปต่อเอา โดยมีการกระทำในรูปแบบสร้างจังหวะ เดินจงกรม การคู้เหยียดเคลื่อนไหว ให้รู้สึกตัว ภาคปฏิบัติในพระสูตร พระพุทธองค์ตรัสไว้ เพียงแต่ว่าการคู้แขนเข้า การเหยียดแขนออก การมองซ้ายการมองขวา การหายใจ การครองจีวร การบิณฑบาต ให้มีสติ อันนั้นเป็นคำพูดของพระพุทธองค์ ทรงตรัสไว้ในพระสูตร

พวกเราในยุคนี้ในสมัยนี้ หลวงปู่เทียนได้เอามาปรับเป็นรูปแบบสำเร็จรูป โดยสร้างเป็นจังหวะซื่อ ๆ ตรง ๆ ให้มันชัดเจน สิบสี่จังหวะ ให้รู้ทุกจังหวะ เดินก็กลับไปกลับมา เป็นทางเดินจงกรม เจตนาเดินเป็นเส้นทาง อย่าให้ยาวเกินไป อย่าให้สั้นเกินไป กลับซ้ายทีกลับขวาที ทุกก้าวให้รู้สึกตัว ใส่ความรู้สึกตัวกับการก้าว ไม่ต้องบริกรรมใด ๆ ไม่ต้องไปคิดหาเหตุหาผล ไม่ต้องไปเอาความชอบความไม่ชอบ ทุ่มลงไปเทลงไป หากเป็นนักรบก็ไม่ใช่วิชาการ ปฏิบัติการลงไป พอที่จะรู้สัมผัสกับส่วนไหน ก็รู้ลงไป รู้ลงไป กับกายที่มันเคลื่อนไหวเจตนา การเจตนานี้ มันช่วยให้สติงอกงาม ไม่ใช่ทำเฉย ๆ เจตนารู้ สิ่งใดที่มันจะหลง ใส่ความรู้สึกลงไปอะไร ๆ ที่มันจะผ่านมาให้เกิดความหลง เราพยายามประคองตั้งไว้ ตั้งความรู้สึกเอาไว้ในฉากที่เราครอง ฉากที่เรานั่ง ที่เราตั้งไว้ ถ้ามันไม่ไหว ก็เปลี่ยนฉาก เพื่อให้สติมันต่อเนื่อง

บางทีเราจะลุกขึ้นเดิน การจะลุกก็ต้องใส่ความรู้สึกเข้าไป เพิ่มความรู้สึกเข้าไป ลุกด้วยความรู้สึกตัว อย่าลุกด้วยความคิด คิดจะลุกก็ลุก คิดจะนั่งก็นั่ง คิดจะนอนก็นอน คิดจะเดินก็เดิน ระวังความคิดมันจะนำ ถ้าความคิดมันนำ ความคิดพาทำ ถ้าเป็นความคิดก็จริงแต่ว่าให้มีความรู้สึกพาลุก พานั่ง พาหยุด พานอน พาพักผ่อน ให้ความรู้สึกนำ ให้ความรู้สึกเป็นใหญ่ ใส่ใจสักหน่อย เจตนาให้มาก เพียรให้มาก ไม่เป็นไร ห้าวัน หกวัน เจ็ดวันนั่นรับรองไม่ตายถ้าสร้างสติ ถ้าทำอย่างอื่น ไม่รับผิดชอบ สร้างสติขยัน ขนาดไหนก็ไม่ตาย เพราะมันมีความสมดุลของการเจริญสติ

ถ้าสติสมดุลกับอิริยาบถ กับกาย กับใจ แล้ว มันตั้งได้นาน เหมือนเครื่องยนต์ที่มันวิ่งไม่กินแรงเท่าไร ไม่เหมือนกับสตาร์ททีแรก ถ้ามันได้ออกวิ่ง แรงถ่วงของเขามันไม่สิ้นเปลืองพลังงาน มันสมดุลกัน มันก็ไปของเขา ลอยตัวไปได้ การเจริญสติก็เหมือนกัน มีการลอยตัว

พอสมควร นี่สติจริง ๆ นะ อย่าไปบังคับ อย่าไปเพ่ง อย่าไปบังคับอะไรทำสบาย ๆ ใจก็สบาย กายก็สบาย อย่าไปนั่งหลังขดหลังงอ ถ้ามันนั่งหลังขดหลังงอ ก็หาที่พิงก็ได้ ฝาบ้าง ต้นเสาบ้าง โดยเฉพาะพวกเรา อิริยาบถนั่งนี่ ไม่ค่อยได้ศูนย์เท่าไร คิดว่าจะเย็บเบาะให้ หลวงพ่อไปนั่งไปสอนธรรมที่สหรัฐฯ ที่ไต้หวัน ที่สิงคโปร์ เขามีเบาะนั่ง เวลานั่งลงไปนี่ ขามันจะหย่อนพอดี มันไม่ทับน่องเท่าไร เรานั่งขัดสมาธิ มันทับน่อง น้ำหนักมันทับก้น มันทับน่อง ทำให้นั่งได้ไม่นาน เวทนาก็แทรกขึ้นมา ทำให้สติอ่อนได้ ถ้านั่งอิริยาบถมีเบาะนั่งหย่อนขาดี ๆ จะนั่งได้นาน สะดวกสบาย อิริยาบถนั่งให้สบาย อิริยาบถนอนก็ให้สบาย อย่าไปเครียดในอิริยาบถนั่ง แต่ถ้าไม่มีก็ไม่เป็นไร ทำตัวเบา ๆ ก็ได้ อย่าไปทำตัวหนัก ลอยตัว ใจก็เบากายก็เบา เรียกว่า จิตตลหุตา กายลหุตาคือกายเบาจิตเบา เบาหวิว ๆ ให้รู้สึกไปกับการเคลื่อนไหวในจิตใจ อมยิ้มไว้ อย่าไปเครียด อย่าไปตึง

ทำอะไรก็ตาม ถ้าใจดี โบราณท่านว่าใจดีสู้เสือ มันสู้เสือได้ ถ้าเราตั้งความยุ่งยากไว้ อูย ! ไม่ไหวแล้วเรา พอคิดจะปฏิบัติ เหมือนกับแบกภูเขา ยากเกินไป คิดเรื่องจะนั่ง ก็เราไม่ไหว ๆ นั่นไม่ดี ตั้งจิตไว้ไม่ดี ตั้งจิตไว้ไม่ถูก ทำอะไร คิดแบบง่าย ๆ ไม่เป็นไร ทำอะไรก็ง่าย ล้างถ้วยก็ง่าย ๆ ซักผ้าก็ง่าย ๆ ถูบ้านก็ง่าย ๆ บางคนล้างถ้วยที โอ้ ! ยาก จะซักผ้าก็จะยาก ถูบ้านก็ยาก เรียกว่าตั้งจิตไว้ผิด ถ้าตั้งจิตไว้ถูกแล้ว เป็นชอบแล้ว ก็สะดวก อย่าไปมัวลังเลสงสัยอยู่ อย่าไปมัวคิดหน้าคิดหลังอยู่ ทุ่มลงไปเลย ขึ้นเวที ลงสนาม ถึงคราวที่แก้ไขปรับปรุงเปลี่ยนแปลง ก็ให้กระตือรือร้น อย่ามัวง่วง กระตือรือร้นในการทำให้ตื่น มันคิดกระตือรือร้นในความรู้สึกตัว คือหัดฝึก หัดฝึกหัดนิสัย ฝึกหัดปัจจัยให้กับเรา เท่ากับว่ามาขอนิสัยใหม่ นิสัยจากพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าตั้งตัวรู้ไว้เป็นหลัก ไม่หนีไปไหน เจตนาสร้างมีความเพียร มีความประคองมีการตั้งไว้ บางทีก็ประคองสติ นี่ก็เหมือนกับขันน้ำ ใส่น้ำเต็ม ๆ เราต้องประคอง บางทีก็ต้องรักษาระดับ ให้มันเพียร ให้มันตรง ให้มันเที่ยง รู้สึกตัว ดูตัวเองรอบ ๆ รอบรู้ ตาไม่ต้องหลับ หูไม่ต้องปิด มีสติลงไป บางทีมีสติมาก ๆ บางทีตีเพล ก็ไม่ได้ยิน ตีระฆังก็ไม่ได้ยิน เพราะมันเป็นสมาธิ มันเป็นหนึ่งเดียว บางครั้งเหมือนจะสงบ ก็อย่าไปอยู่กับความสงบ มันจะฟุ้งซ่าน ก็อย่าไปอยู่กับความฟุ้งซ่าน ออกมา รู้สึก รู้สึก รู้สึกเป็นอิสระ ไม่มีอะไรครอบงำได้ความรู้สึกตัว อย่ามุ่งไปตรงความสงบแบบไม่รู้อะไร ทำลงไปก็อย่าไปคิดว่าไม่อยากให้มันหลง ไม่อยากให้มันคิด อย่าไปตั้งไว้ มันจะมาทางไหนก็ได้ แต่เราพยายามที่จะรู้สึกตัว ๆ มันจะคิดก็รู้สึกตัว ไม่กลัวความคิด ไม่กลัวความง่วง ไม่กลัวความทุกข์ ไม่กลัวอะไรทั้งหมด

ถ้าเรามีสติ มันไม่น่ากลัว ถ้าไม่มีสติ มันกลัวทุกอย่าง ง่วงก็ครอบงำได้ ความคิดก็ครอบงำได้ ความสุขความทุกข์ก็ครอบงำได้ ถ้าเรามีความรู้สึกตัว ไม่มีอะไรครอบงำได้ ออกได้ตะพึดตะพือ ผ่านได้ พยายามสร้างความรู้สึกตัวให้เข้มแข็ง ให้คล่องตัว อยู่ที่ไหนก็ได้ หามาเป็นเทคนิคของตัวเรา มันไม่มีสูตรสำเร็จในการทำความเพียร มีแต่วิธีเท่านั้น ที่เราบอกวิธีแต่เทคนิคของการทำเราต้องฉลาด ต้องรู้จักปรับปรุงพลิกแพลง เช่น หลวงปู่เทียนท่านรู้จักพลิกแพลง ทีแรกท่านก็ไปกำหนดภาษามือ เราติงนิ่ง ติงนิ่ง ติงนิ่ง ภาษาบ้านเราก็ไหวนิ่งไหวนิ่ง ไหวนิ่ง บริกรรม หลวงพ่อเทียนก็บริกรรม หลวงพ่อเทียนก็เลยคิดว่า บริกรรมนั่นไม่ต้องว่าก็ได้นะ รู้สึก ตัดออกเลย รู้สึก รู้เข้าไป หาตัวรู้ กำหนดตัวรู้เข้าไป ทีแรกก็ตายตาย หายใจเข้าก็ตาย หายใจออกก็ตาย หายใจเข้าก็พุท หายใจออกก็โธ มีแต่บริกรรมสร้างจังหวะ ก็ติงนิ่ง ไหวนิ่ง มีแต่บริกรรม ตัดออกทันที ไม่มีใครบอก หลวงปู่เทียนตัดออกไม่ต้องว่าก็ได้ นั่นมันบริกรรม รู้เฉย ๆ มันจะเป็นอะไร รู้สึกเข้าไป รู้สึกเข้าไป พอจับหลักนี้ได้ เอาละ เราจะลองทำ จะสร้างตัวรู้ลองดู บริกรรมก็ว่าแล้ว พุทโธก็ว่าแล้ว ติงนิ่งก็ว่าแล้ว ยุบหนอพองหนอ ก็ว่าแล้ว ลองตัดบริกรรมออกดู มันเกิดอะไรขึ้น พอได้หลักก็พักผ่อน เอาละ พรุ่งนี้เราจะตั้งใจรู้เข้าไป รู้เข้าไป จับตัวรู้ได้

ความรู้สึกตัวนี่ ถ้ารู้ มันก็ไม่หลง จริง ๆ ตามไปเลยตัวรู้ ตามตัวรู้สร้างตัวรู้ จับตัวรู้ยึดตัวรู้ ตัวรู้ช่วยได้ เราสนับสนุนตัวรู้ ตัวรู้ก็ใหญ่ ตัวรู้ก็ช่วยเรา ความรู้สึกตัวนี่ช่วยเราแทนที่เราจะช่วยตัวรู้ เหมือนกับเรารักษาศีล ไม่ใช่เรารักษาศีล ไป ๆ มา ๆ ศีลรักษาเรา มันก็กลับกัน ตัวรู้สึกตัวก็เหมือนกัน ตัวรู้สึกตัวก็ช่วยเรา เรามอบความเป็นใหญ่ให้ตัวรู้ ตัวรู้ก็ปฏิบัติหน้าที่ต่อเราด้วยเวลาใดที่มันหลง ความรู้ไวกว่าอันอื่น เวลาใดที่เราคิดไป ความรู้สึกตัวมาทันที มันเคย มันมีทางแล้ว เราเบิกทางให้ ความรู้สึกตัวไม่ปิด แต่ก่อนเราปิด วิ่งไปตามโน่น วิ่งไปตามนี่ ตอนนี้เปิดให้ความรู้สึกตัวปฏิบัติการอย่างเต็มที่ในชีวิต เราทำไป ทำไปแมงป่องตกใส่ขา ตัวรู้สึกมาก่อน นี่มันแมงป่อง แมงป่องมันก็เป็นรูป ขาที่แมงป่องเกาะอยู่ก็เป็นรูป รูปกับรูปทำอะไรกันไม่เป็น แต่นามต่างหากที่มันทำกัน นามคือความคิด คืออาการคืออารมณ์ต่าง ๆ ที่มันจะเข้าไปแทน มันจะโกรธแมงป่อง ไม่พอใจ จะปัดจะตีแมงป่อง หลวงปู่เทียนท่านพลิกล็อค แมงป่องนี่คือรูป ขาที่แมงป่องวางอยู่ก็เป็นรูปเหมือนกัน ตัวคิดนี่เป็นนาม แมงป่องนี่ก็มีนาม เวลาโกรธก็ต้องกัดก็ต่อย ก็เลยคอยดู นามจะทำลายแมงป่องไหม ไม่ทำ ทำอย่างไรจึงไม่ทำลายแมงป่อง เอาไม้ไปค่อย ๆ วางให้แมงป่องจับ นามที่ไม่เบียดเบียนใคร นามจริง ๆ นามทำจับไม้ไปให้แมงป่อง แมงป่องก็มาจับไม้ ยกแมงป่องออกไป เห็นรูป

เห็นนามทันที

บางอย่างมันผ่านมาเพื่อสอนเรา เราไม่รู้ ความหลงก็สอนให้เรารู้ แต่เราก็ไม่รู้ ความคิดมันมาสอนเราให้รู้ ความง่วงมันมาสอนเราให้รู้ เราไม่ค่อยรู้จัก ถ้าเราใส่ใจสักหน่อย สร้างความรู้สึกตัวจริง ๆ จะเห็นความคิด จะเห็นความง่วง จะเห็นความโกรธ ความหลง ความโลภ จะเห็นความรักความชัง เป็นคนละเรื่องกันเลย เป็นเรื่องอื่นต่างหาก แต่รูปธรรมนามธรรมจริง ๆ มันเฉพาะเท่านั้น ไม่มีอะไรให้กลายเป็นความชอบความไม่ชอบ ความสุขความทุกข์เท่านั้น ความสุขความทุกข์มันปรุงความคิด สังขารมันปรุง แต่รูปธรรมนามธรรมล้วน ๆ ไม่มีอะไร มีการเคลื่อนไหว มีการรู้สึกอะไรได้

ตัวรู้สึกตัวนี้จะทำหน้าที่พัฒนาไปเรื่อย ๆ รู้มาก ความรู้ก็พัฒนา ความหลงก็น้อยลง ความรู้ก็เพิ่มขึ้น ความรู้เพิ่มขึ้น ความรู้มีหลัก ความรู้เป็นหลัก ๆ เอาไว้ ความรู้มากมันก็ใหญ่ เมื่อมันใหญ่มันก็มีอำนาจ เมื่อมันมีอำนาจมันก็ไม่หลง เป็นศีลขึ้นมา เป็นสมาธิ เป็นปัญญารอบรู้เป็นขบวนการ เป็นจักรแห่งธรรม เป็นไตรสิกขา ถลุงเมื่อมันมาก มีกำลัง มันก็ถลุงย่อยแยก ทะลุทะลวง เห็นแจ้ง ล่วงพ้นภาวะเก่า เห็นรูปธรรม เห็นนามธรรม เห็นรูปทุกข์ เห็นนามทุกข์ มันเป็นไปทางนี้นะ ไม่ใช่ไปเห็นนิมิต เห็นความสุข เห็นความสงบ อันนั้นมันไปทางอื่นแล้ว ไม่ใช่ไปสู่ทางวิปัสสนา อย่าไปปรารถนาในความสงบ

สงบมีสองอย่าง สงบแบบไม่รู้อะไร สงบนิ่ง อันนั้นไม่ใช่ สงบจากสังขารปรุงแต่งเป็นวิสังขาร วิสังขารคือตัวสงบ ความไม่ปรุงเป็นตัวสงบ สังขารคือปรุง วิสังขารคือไม่ปรุง ภาวะที่ไม่ปรุง ๆ แต่ง ๆ ฟู ๆ แฟบ ๆ นี้ คือความสงบแบบวิปัสสนา สงบแบบสมาธิ แบบไตรสิกขา ไม่ใช่สงบแบบสมถะ แบบก้อนหินศิลาทับหญ้า สงบแบบปัญญา สงบแบบสิกขา คือมันถลุง มันไม่มีอะไร มันไม่ปรุง สงบแบบสัมมาสมาธิ มันเป็นสมาธิแบบรู้สึกตัว ไม่ปรุง เรียกว่าวิสังขารคือไม่ปรุง สังขารคือปรุง สังขารไม่สงบ วิสังขารคือความสงบ วิ่งอยู่ก็สงบได้ ทำงานอยู่ก็สงบได้ เขียนหนังสืออยู่ก็สงบได้ ตรวจโรคอยู่ก็สงบ ฉีดยาอยู่ก็สงบได้ ทำงานอยู่ก็สงบ มันไม่ปรุงไปทั้งหมด เฉพาะเรื่อง มันเฉพาะเรื่อง มันไม่สองอย่างสามอย่าง คุ้มร้ายคุ้มดี ฟู ๆ แฟบ ๆ ไม่มีแล้ว อันเดียวหนึ่งเดียว มีความรู้สึกตัว มีอะไร มันชัดเจนแม่นยำ มั่นใจ มั่นคง ถ้าจิตเราฝึกดี ๆ มันใช้ไปทางนี้

ไม่ใช่สงบแบบไม่รู้อะไร สงบแบบนิ่งเหมือนหินศิลาทับหญ้า โบราณท่านว่าออกจากความสงบแล้วเหมือนเดิม มีกิเลสตัณหา มีความโลภ ความโกรธ ความหลง เพราะมันปรุงเป็น มันหลบเฉย ๆ พอมันตื่นขึ้นมา ยิ่งร้ายกว่าเก่า อ่อนแอกว่าเก่า อินทรีย์ก็หวั่นไหวง่าย

ต้องหนีผู้หนีคน ต้องเข้าถ้ำเข้าป่า ต้องลางานลาการ ไม่ใช่ความสงบแบบสัมมาสมาธิ นี่มันสงบแบบไม่ปรุง อยู่ที่ไหนก็ไม่ปรุง ไม่ลำบากด้วย ไม่ปรุง ไม่ฟู ๆ แฟบ ๆ มั่นคงเหมือนก้อนหิน มันไม่ปลิว เป็นศีลศิลาคือก้อนหิน ไม่หวั่นไหว ไม่เหมือนนุ่น หนักแน่น มันมีคุณภาพ เวลาลมพัดมา มันไม่หวั่นไหว มันมีคุณภาพ มันไม่ปรุง จึงรู้สึกว่าใช้ได้ มันไม่เหมือนใบไม้ ไม่เหมือนนุ่น นุ่นเวลาลมพัดมามันปลิว ใจของเราถ้าเหมือนนุ่น มันปลิวอยู่นั่นใช้ไม่ได้ พึ่งมันไม่ได้ คุ้มดีคุ้มร้าย ฟู ๆ แฟบ ๆ มันใช้ไม่ได้ แสดงว่าไม่มีคุณภาพ จิตของเราก็เหมือนกัน ถ้ามันปลิว ยินดียินร้าย ฟู ๆ แฟบ ๆ คุ้มร้ายคุ้มดี มันใช้ไม่ได้ ต้องฝึกให้มันนิ่งนินทาสรรเสริญสุขทุกข์ไม่มี เป็นเพียงธรรมชาติเป็นอาการ เหมือนพระพุทธเจ้าว่า ภูเขาศิลาแท่งทึบไม่สะเทือนเพราะลมฉันใด ผู้มีศีลไม่สะเทือนเพราะนินทาสรรเสริญ นั่นจึงจะเห็นคุณภาพของศีล ผู้มีศีลไม่หวั่นไหวเพราะนินทาสรรเสริญ

ชีวิตของเราต้องฝึกให้ใช้ได้ถึงปานนั้น จึงจะอยู่กับโลกได้อย่างสง่าผ่าเผย ถ้าเราไม่ฝึกอะไร ๆ ก็คอยจะเจ็บปวด คอยจะปรุง ๆ แต่ง ๆ มันเสียชาติ มีใจก็พึ่งใจไม่ได้ คุ้มร้ายคุ้มดีไม่รู้ว่าจะเป็นอย่างไร พูดออกมาได้เลย ไม่รู้จะเป็นอย่างไร อยู่ไปอย่างนั้น คุ้มร้ายคุ้มดี ยิ่งสามีภรรยาเคยได้ยินเขาพูดเหมือนกัน เขาเรียกหลวงพ่อว่าหลวงลุง หลวงลุงมีความสุขแล้วหนอหลวงลุง ฉันไม่รู้จะอยู่ไปถึงไหน เวลาสามีเขาโกรธ เขาก็ถือมีดถือค้อน เขาจะฆ่า จะหนีก็ห่วงลูก อยู่อย่างนี้หละ หลวงลุง ไม่รู้ว่าจะอยู่ไปถึงไหนหรอกชีวิตนี้ ห้อย ๆ แขวน ๆ เอาไว้ ไม่มั่นคง อะไร ๆ ก็มีเหมือนกัน แต่ทางจิตใจเหมือนไม่มีที่พึ่ง มีสามีก็พึ่งไม่ได้ คุ้มร้ายคุ้มดี

มันอยู่อย่างไรเป็นอยู่อย่างนั้น ทำไมเราไม่ทราบ จำเป็นต้องไปหวั่นไหว คุ้มร้ายคุ้มดีอย่างนั้นหรือ เราทำได้ ไม่ต้องคุ้มร้ายคุ้มดี ต้องมั่นคง ชีวิตของเราต้องมั่นคง หลวงพ่อก็บอกว่า ไม่ใช่อย่างนี้หรอก สิ่งเหล่านี้เราพัฒนาได้

เราต้องนับหนึ่งจากตัวเราก่อน มาสร้างตัวรู้สึกตัว รับรองไม่คุ้มร้ายคุ้มดี สามีมีความมั่นคง ภรรยาก็พึ่งได้ ภรรยามีความมั่นคง สามีก็พึ่งได้ มีความมั่นคง ใคร ๆ ก็พึ่งได้ ตัวเราก็พึ่งได้ เดี๋ยวนี้ แม้แต่ตัวเราก็พึ่งตนเองไม่ได้ ไม่รู้ว่าจะเป็นอย่างไร มีจิตใจก็พึ่งใจไม่ได้ บางทีใจก็เป็นอสรพิษจิต ใจนี่เป็นพิษต่อเราด้วย เป็นพิษต่อคนอื่นด้วย เป็นพิษร้ายนะจิตใจนี่ เห็นไหม เขาขึ้นเครื่องบินไปก่อวินาศกรรมที่สหรัฐฯ ตึกที่เครื่องบินชนนี่ หลวงพ่อเคยขึ้นสองครั้ง สูงมากใหญ่โตมาก เขาสร้างเพื่อจะให้เครื่องบินบินไม่กระทบกระเทือนเลย แต่มันคิดมันปรุง มันสร้าง จนชนได้พินาศ นั่น อสรพิษจิตใจของคน ถ้าไม่พัฒนาแล้วจะเป็นอย่างไร

ความคิดของคน อย่างประเทศไทย เขาเอาระเบิดนิวเคลียร์มาวางให้สองลูกเท่านั้น วอดไปเลย ความคิดของคน มีไหม เคยโดนพิษเพราะจิตใจตัวเองไหม มีนะ หลวงพ่อก็มีเหมือนกัน ทำไมมันโกรธ ทำไมมันทุกข์ ทั้ง ๆ ที่เรามีสิทธิ์ที่จะไม่โกรธไม่ทุกข์ได้อยู่ เราทำไมจึงไม่สร้าง ทำไมเราจึงไม่ใช้เป็นเรื่องรีบด่วน เรื่องนี้อย่าพากันประมาท

ในโลกนี้ไม่ใช่เราอยู่คนเดียว ในกายอันกว้างศอกยาววาหนาคืบนี้ มันมีอะไรอยู่ในนี้มาก ๆ มีวัตถุมีอาการ วัตถุอาการนี่เราปฏิเสธไม่ได้ มีร้อน มีหนาว มีเจ็บ มีปวด มีหิว มีสุข มีทุกข์ ตาก็มี หูก็มีเป็นวัตถุเป็นอาการ เมื่อมันถูกกระทบ มันเกิดอาการขึ้น บางทีก็ครึ่งผีครึ่งคน คนดีกลายเป็นผี เศรษฐีเป็นยาจก เป็นได้ ถ้าเราไม่มั่นคง เป็นเรื่องจำเป็นที่ทุกชีวิตควรฝึกหัด ทำไมเราต้องปฏิบัติ หลวงพ่ออยู่สบายอยู่แล้ว ดูดี ๆ มันมีวัตถุอาการ กายกว้างศอก ยาววา หนาคืบ มีชีวิต มีรูปธรรม มีนามธรรม มีวัตถุอาการต่าง ๆ ที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ดังที่ว่าคนดีกลายเป็นผี เศรษฐีเป็นยาจก อย่างที่ว่า ใครที่สหรัฐฯ ขอซื้อตัวเป็นเศรษฐีของโลก จับเป็นก็ได้ จับตายก็ได้ ให้ทีสี่ห้าร้อยล้านเหรียญ ดูซิ จะปลอดภัยไหมแม้เพื่อนกัน ก็อาจหักหลัง โดยจับตัวไปให้สหรัฐฯ เป็นเศรษฐีทันทีสี่ห้าร้อยล้านเหรียญ เศรษฐีกลายเป็นยาจกเลย หาที่อยู่ที่กินไม่ได้ นั่นมันรูปธรรมนามธรรม

เราจะมุ่งอะไรกันชีวิตเรา ไม่รู้จักความถูกต้องความชอบอยู่โดยชอบ หลวงพ่อว่า ทุกวันนี้พระพุทธเจ้าของเราเยี่ยมยอดที่สุด มาสร้างความรู้สึกตัว อย่ามัวลังเลสงสัยอยู่ ดูจิตดูใจมันมีอะไรบ้าง มาตั้งหลักดู วุ่นวายเหลือเกิน รูปทุกข์ นามทุกข์ รูปโลก นามโลก ชีวิตของเรานี้ ดูดี ๆ เหมือนให้พิษแก่เรา ถ้าเรามาศึกษาประเสริฐจริง ๆ ชีวิตเราถึงที่สุดทุกข์โดยสิ้นเชิง ไม่มีพิษไม่มีภัย

เรามารับผิดชอบตัวเอง แล้วช่วยกันเผยแผ่ มาช่วยกันสร้างสรรค์โลก หากพ่อแม่มีธรรมลูกก็มีธรรม ลูกมันก็จะติดนิสัยได้นิสัยจากเรา มาสร้างนิสัยเผื่อใครต่อใคร ยิ่งฆราวาสญาติโยมต้องมีครอบมีครัวมีผัวมีเมีย ยิ่งจำเป็นจะต้องมาสร้างมนุษย์ให้ได้ด้วยฝีมือของเรา อย่ามาสร้างผีสร้างเปรตให้เต็มบ้านเต็มเมือง โลกมันสร้างให้ได้ เขายึดท้องฟ้ายึดคลื่นยึดอากาศเขาจะสร้างเปรตให้คนให้สัตว์ให้เกิดขึ้นในโลก มันจะบอกให้กินเป๊ปซี่ ให้กินโคล่า เป๊ปซี่ดีที่สุด มันจะบอกให้กินเหล้า สูบบุหรี่ เที่ยวบาร์ไนท์คลับ มันจะไม่บอกให้เราช่วยกันสงบ ไม่มี แล้วเราจะอยู่อย่างไร

โลกของเราไม่เหมือนสมัยก่อน มันแสบ เผ็ดร้อนจริง ๆ

บทที่ ๔๐ เคี้ยวข้าวกิน ไม่ให้คิดให้อิ่ม

วันที่ ๑๙ กันยายน ๒๕๔๔

ฟังธรรมกัน เอาธรรมมาเล่าสู่กันฟัง การได้ยินได้ฟัง ฟังแล้วก็เอาไปทำ พูดให้มีการกระทำ ไม่ได้พูดให้จำ การพูดให้จำมีอยู่ทั่ว ๆ ไป พูดให้มีการกระทำ นำไปทำ ดูอย่างพวกเราเวลานี้ นั่งอยู่ในที่เดียวกัน มารู้สึกตัวอยู่ด้วยกัน ธรรมที่ทำให้เรามั่นคง ที่จะต้องเป็นหนึ่งเดียวคือมีสติ ถ้าเราขาดสติ ไม่รู้ว่าจะไปอยู่ที่ไหน อาจไปอยู่ในนรก เป็นเปรต อสูรกาย เป็นสัตว์เดียรัจฉาน ความหลงพากันไปทางโน้น ความรู้สึกตัวพาให้เราได้เป็นมนุษย์ มีศีล มีธรรม มีวัดวาอาราม มีพระสงฆ์ มีพระรัตนตรัย มีสวรรค์ มีนิพพาน มันไปคนละทาง

ทางที่จะไปสู่มรรคสู่ผล เริ่มต้นจากความรู้สึกตัว ทางที่จะไปเป็นเปรต เป็นอสูรกาย สัตว์นรกเดียรัจฉาน ไปทางความหลง แยกกันตรงนี้

ทำอย่างไรจะมีความรู้สึกตัว ก็อย่างที่พวกเราทำอยู่นี้ มาสร้างความรู้สึกตัว มาเดินตามรอยพระพุทธเจ้า รอยพระพุทธเจ้าก็เริ่มจากตรงนี้ จากความรู้สึกตัว ความรู้สึกตัว ถ้าเราทำถึงที่สุด จะมีสติอยู่รายรอบ เหมือนพระขีณาสพผู้มีสติ หมายถึงพระอรหันต์ผู้มีสติเป็นรายรอบ มีสติเป็นวินัย สติก็จะเป็นหน่อพุทธะ อย่าหนีไปไหน พระพุทธองค์ก่อนที่จะตรัสรู้บอกว่าอย่าหนีไปไหน ไม่หนีไปไหน ข้าพเจ้าแม้เลือดเนื้อกระดูกจะผุพัง จะไม่หนีไปที่ไหน อยู่ใต้โพธิ์ต้นนี้ พวกเราอาจได้ยินมามาก โพธิบางทีอาจเป็นต้นโพธิ์จริง ๆ โพธิทางปรมัตถ์นี่คือความรู้สึกตัว ความรู้สึกตัวอย่าหนีไปไหน ความรู้สึกตัวนี่เป็นหน่อโพธิ เราไม่หนีไปไหน อยู่ตรงนี้ ทำให้เกิดพระพุทธเจ้าขึ้นมาได้ แต่ก่อนอยู่ที่อื่น อยู่ที่ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความวิตกกังวล เศร้าหมอง ความรักความชัง ไปอยู่ที่อื่นเสีย บัดนี้มาอยู่ที่นี่ อยู่ที่โพธิ จนได้เกิดเป็นพระพุทธะ เกิดพระสาวก เกิดศาสนา เกิดวัฒนธรรมประเพณี เกิดการปฏิบัติ พระองค์ก็ประกาศ **เอกายะโน อะยัง ภิกขะเว มัคโค สัตตานัง วิสุทธิยา** นี่แหละเป็นทางสายเดียวเท่านั้น ที่จะไปสู่มรรคสู่ผล คือสติปัฏฐานสี่

อันนี้ไม่สูญหายไปไหน พระพุทธเจ้าปรินิพพานไปแล้ว พระธรรมวินัย อริยมรรค ก็ยังมีอยู่ เช่น เรามาทำอยู่ทุกวันนี้ กายานุปัสสนามีสติมาเห็นกาย เราก็เห็นอยู่ เหมือนพระพุทธเจ้าเห็นธรรมอันเดียวกัน ทุกคนที่นั่งอยู่นี้ ก็มีกาย เวทนานุปัสสนา มีเวทนา มีเจ็บมีปวด มีสุข มีทุกข์ ที่เกิดขึ้นกับกายกับจิต พระพุทธองค์ให้เราเห็นกับสิ่งที่มีอยู่ ถ้าเราเห็นเรารู้สึกตัว ก็ทำหน้าที่ได้ถูกต้อง ถ้าไม่เห็น ก็ไปเป็น ไปปวด ไปสุข ไปทุกข์ ไม่ได้เห็น

ไม่ได้ทำหน้าที่

ดูเริ่มต้นก็ดูกาย มันเคลื่อนมันไหวอยู่ นี่มีสติดู คำว่าดู เป็นภาษาตาในความรู้สึกตัว อันนี้เรียกตาทิพย์ เห็นกระทั่งจิตที่มันคิด ตาเนื้อไม่มีทางเห็นความคิด ตาในคือความรู้สึกตัวเท่านั้น ที่จะเห็นความคิดความไม่คิด ทักท้วงตรวจสอบ เป็นผู้ดูความคิด มันก็ฉายให้เราดู เราก็จะเห็นอยู่บ่อย ๆ บางทีเราก็เห็นธรรมที่มันเกิดขึ้นกับจิต เห็นกุศล คือ ความดี ความสุข ความฉลาด ดีอกดีใจ ในจิตที่มันเกิดปฏิสนธิ เกิดความสงบ ก็อย่าไปอยู่กับความดีใจ อย่าให้ไปอยู่กับความสุข อย่าให้ไปอยู่กับความสงบ จนไม่รู้อะไร บางทีก็เกิดอกุศล ง่วงเหงาหาวนอน เกิดความลังเลสงสัย เกิดความคิดฟุ้งซ่าน เกิดความเบื่อความเศร้าหมองพยาบาท สิ่งเหล่านี้มันจะฉายให้เรา บางทีเราก็พลัดเข้าไป ไม่พอใจ ดูอะไรก็ขัดเคืองไปหมด วุ่นวายไปหมด ทำให้เราเดือดร้อน ทำดีก็ได้ยาก มาขวาง ๆ กั้น ๆ จนพระพุทธเจ้าว่า สิ่งอกุศลมันขวางกั้น เหมือนภูเขาทำให้ปีนป่ายได้ยาก หากเราไม่เพียรพยายาม ก็ยอมแพ้ ไม่สามารถที่จะปีนเขาขึ้นไป

ชีวิตเราต้องสู้ อ่อนแอไม่ได้ บางคนเป็นคนขี้แพ้ แพ้แม้กระทั่งความคิดตนเอง ความคิดตัวเองเกิดจากตัวเองแท้ ๆ ก็ยอมแพ้ แพ้ความคิด ความคิดทำให้เป็นทุกข์มีมาก ประสาความคิดเฉย ๆ ก็เป็นทุกข์ แล้วจะไปทำอะไรได้คนเรา โลกมันแสบเผ็ด มันเดือดร้อนมากกว่านี้ เราก็เห็นความคิด มีสติเห็น ถ้าไม่มีสติความคิด ก็คือความคิดมันเกิดขึ้นที่จิต มีจิตมันจึงได้คิด ถ้าไม่มีจิต ไม่มีรูป ไม่มีนาม มันก็คิดไม่เป็น ถ้าเราดูความคิดกลายเป็นความฉลาด เห็นความคิด รู้จักต้นตอ ได้หลัก อะไร ๆ มันเกิดจากความคิดนี่เอง ไม่ได้เกิดจากที่ไหน ไม่ใช่สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่มาทำให้เราเป็นสุขเป็นทุกข์ เรียกว่าจิตสังขาร

ตัวคิดตัวนี้ทำให้เราเกิดปัญญา ตัวคิดตัวนี้ทำให้เราโง่หลงงมงาย เราจะดูอย่างไร เราจะอยู่มุมไหน หลายครั้งแล้วที่เราเสียเปรียบความคิด ความคิดทำให้เราโกรธ ความโลภ ความหลง เรามาดูให้เห็นความคิด เกิดปัญญาจึงชนะตัวเองได้ ชนะตัวเองคือชนะความคิด ตัวคิดเป็นตัวสังขาร สังขารเปลี่ยนเป็นวิสังขาร สังขารเกิดขึ้นที่จิต สังขารเกิดขึ้นที่กาย สังขารเกิดที่รูปที่นามอยู่รูปธรรมนามธรรม มันก็มีเท่านี้ที่มันจะฉายออกมาให้ดู ขอเราดู อย่าหลงตั้งหลักดู ดูเสียก่อน ส่วนมากเราไม่ค่อยดู ถลำไปจนเป็นเรื่องเป็นราว มันโกรธก็เป็นผู้โกรธไปเลย มันหนาวร้อนก็เป็นผู้หนาวผู้ร้อน มันสุขมันทุกข์ก็เป็นผู้สุขผู้ทุกข์ มันดีใจมันเสียใจก็เป็นผู้ดีใจผู้เสียใจ มาพลิกล็อคเสียหน่อย เหมือนเส้นผมบังภูเขา เส้นผมถ้ามันใกล้ตาเราบังภูเขาได้ นิ้วมือเราก็บังภูเขาได้ บังโลกได้เพราะมันใกล้ตา แต่ถ้าเราถอยหลังออกไปดูเสียก่อน อย่าเพิ่งถลำเข้าไป ทักท้วงดูมันสุขมันทุกข์ ว่ามันสุขหรือมันทุกข์ หรือสุขมันก็เห็น ทุกข์มันก็

เห็น ถ้าเห็นไม่เสียเปรียบ ถ้าเป็นตามแล้วเสียเปรียบ

ทุกอย่างมีสุขก็มีทุกข์ เห็นรู้เข้าไป จิตก็สักว่าจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตนเราเขา นี่พระพุทธเจ้าบอก กายก็สักว่ากาย ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตนเราเขา เวทนาก็สักว่าเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา บอก ท่านบอกแล้ว แต่เรายังดื้อ ยังเข้าไปเป็นอยู่ เราสุขเราทุกข์ บางคนก็ยึดมั่นถือมั่น เอาความสุขเอาความทุกข์ ความโลภความโกรธความหลง เอาความรักความชัง จนมีปัญหา ความรักก็เป็นเพชฌฆาตฆ่าตัวเรา ความชังก็ทำลายเรา บางคนเสียใจเพราะความรัก บางคนเสียใจเพราะความชัง เสียผู้เสียคนเพราะความรัก เสียผู้เสียคนเพราะความชัง เป็นทุกข์เพราะความรัก เป็นทุกข์เพราะความชัง แค่นี้หรือ เราจะต้องไปเป็นขนาดนั้นหรือ

เข้ามาดู พอมาดูเราก็เห็น ภาวะที่ดู เรากำลังยกตัวออก ไม่ให้ตกไม่ถลำลงไป เรามาดูอยู่ หลวงพ่อใช้คำพูดว่าเป็นผู้ดูเสีย เริ่มก็เป็นผู้ดูเลย ดูกายไม่ใช่คิดนะ รู้สึกตัว ขยันรู้มีความรู้สึกตัว ก็กลายเป็นคนดูไป เมื่อเราดูก็เกิดการเห็น เห็นกาย ขยันรู้อยู่ อย่าให้มันหยุดมันสร้าง อาศัยความพากเพียร ความพากเพียรก็คือขยันรู้ อาศัยการภาวนา การภาวนาก็คือขยันรู้ การดูรู้อยู่เสมอ หนึ่งวันสองวันมันจะเกิดอะไรขึ้น เราทดสอบภาวะการรู้สึกตัวดู มันจะเกิดอะไรขึ้น ความหลงมันไม่มาก วัตถุในโลกทำให้เกิดความหลง ทำให้เกิดความรู้มีมาก

เรามีวิชาหนึ่งเรียกว่าวิชากรรมฐาน วิชาการกระทำ เป็นวิชาที่เราต้องมากระทำกัน เราเรียนรู้มามาก สถาบันที่สอนให้เราเรียนรู้มีมาก เรียนเอา ๆ แต่สถาบันที่สอนให้เรารู้สึกตัวนี่ ต้องสอนตัวเอง ไม่มีใครสอนเรา เป็นได้แต่เพื่อนกัน ทำให้กันไม่ได้ วิชาอื่นสอนได้ สอนให้รู้ทำได้ สอนให้ขับเครื่องบินชนตึกพินาศ สอนให้รู้ได้ ไปถึงโลกพระจันทร์ทำได้ แต่สอนให้เห็น สอนความรู้สึกตัวนี่ ต้องสอนตัวเอง

ความรู้สึกตัวให้กันก็ไม่ได้ พ่อให้ลูกก็ไม่ได้ สามีให้ภรรยาก็ไม่ได้ ต้องเป็นตัวของตัว เป็นการกระทำของตัวเราเอง เราจึงต้องใช้ ต้องมีสถานที่แบบนี้ มาเป็นมิตรเป็นเพื่อนกัน มาทำ เราจะบอก เราจะสอนใคร เกิดอะไรขึ้น ก็บอกด้วย จะได้รู้ว่าใครอยู่ตรงไหน ใครรู้สึกอะไรก็บอก จะได้ชักเข้าทาง ใครมาถูกทาง ก็ชักให้เข้าทาง สนับสนุนไปเลย ไปต่อไปเลย ใครผิดลู่ผิดทาง ก็จะได้เตือนได้บอกกลับมา กลับมา แต่เราสอนตัวเองนี่ ต้องมากกว่าคนอื่นสอน เรารู้สึกตัวก็รู้เอา ความหลงเป็นอย่างไรก็แก้เอา มันหลงอยู่ตรงไหน หลงอยู่ในเวทนาก็แก้เอา กายเวทนารู้สึก มันหลงในความคิดก็เปลี่ยนเอา ทักท้วงความคิดของตนเอง บางคนไม่เคยเห็นความคิดของตัวเองเลย เกิดมาใกล้ตายก็ไม่เห็นความคิดก็มี บางคนไม่รู้สติเลย ต้องมา

จับไม้จับมือกัน เอาไม้ไปเคาะมือ รู้สึกไหม รู้สึก ถ้าไม่ทำ มันหลงไปไกล เรียกขานวานบอกกู่จนคอจะแตกจึงกลับมา

พวกเราต้องรีบด่วนพอสมควร ไม่ใช่เรื่องประมาท มองดูแล้ว มันหลง ถ้าเราเคยไม่รู้สึกตัว ความหลงมันก็ยังอยู่เปรอะเปื้อน แต่ถ้าเรารู้สึกตัว ความหลงมันจะตกใจ ต่างกันกับความรู้ และความรู้มันก็ต่างกันกับความหลง สัมผัสดู เราจะได้เห็นทางพบทาง รักษาเนื้อรักษาตัว กาย วาจา ใจ ให้บริสุทธิ์ แต่ก่อนจิตใจมันเปรอะเปื้อน กายก็เปรอะเปื้อน เคลื่อนไหวเท่าไรมันก็ฟรี เดินก็ฟรี จะพูดจะจา จะขบ จะคิด ก็ฟรี ไม่รู้สึกตัวเลย บัดนี้เรามารู้สึกตัวมันจะเคลื่อนจะไหวก็รู้สึกตัว หายใจก็หายใจฟรี ๆ เคลื่อนไหวก็เคลื่อนไหวฟรี ๆ บัดนี้เรามาเติมความรู้สึกเข้าไป โดยรูปแบบการมาสร้างจังหวะการเคลื่อนไหวสิบสี่จังหวะ ทำแล้วทำอีกรู้แล้วรู้อีก รู้เท่าไร ๆ ความรู้ก็เพิ่มขึ้น

ตัวรู้ตัวเดียว พัฒนาไปเป็นศีล เป็นสมาธิ เป็นปัญญา เป็นมรรค เป็นผล เข้าเป้าตัวรู้ตัวเดียว เข้าเป้าหมายทันที คือความหลุดพ้นมรรคผลนิพพาน ตัวรู้ตัวเดียวนี้ ถ้าเราสร้างกลายเป็นศีล สมาธิ ปัญญา กลายเป็นมรรคย่อยแยกไป ผ่านตลอด ๆ ความรู้สึกตัวเป็นสูตรที่เฉลยชีวิตของเราให้ทะลุทะลวง ไม่ติดไม่ขัด ความโกรธมันติดขัด ความหลงความทุกข์มันติดขัด ไปไม่ได้ ไปชนอยู่ ไปทุกข์อยู่ ตรงนี้ห้าม สิ่งตรงนี้ไม่ได้ ดีใจ เสียใจมันติดอยู่ตรงนี้ข้ามสิ่งเหล่านี้ไปไม่ได้ ถ้ามีสติ มันจะเฉลย ทำให้ล่วงทุกข์ เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ เป็นไปเพื่อความสงบ เป็นไปเพื่อปรินิพพาน ตัวรู้ตัวนี้ทำดูซิ รู้สึกตัวแล้วมันเกิดอะไรขึ้นไหม ถ้าหลงมันเกิดอะไรขึ้นหลายอย่าง ความหลง ความรู้ มันก็คือตัวรู้อยู่

ตอนนั่งอยู่นี่ ถ้ารู้สึกตัวก็เป็นคน ๆ เดียวกัน ถ้าเราหลงก็เป็นหลายคน แล้วเราคนเดียวเกิดหลายอย่าง มีไหม เกิดดับ ๆ เรื่องของจิต เกิดรัก เกิดชัง เกิดสุข เกิดทุกข์ เกิดความยินดียินร้าย เกิดชอบเกิดไม่ชอบ บางทีไปอยู่ในอบายภูมิขั้นต่ำ ร้อนใจ เกิดนรกไปแล้วโง่เง่าเป็นเดียรัจฉาน ไปขี้ขลาดขี้กลัว เป็นอสูรกายไปแล้ว กระหายหิว ไม่รู้จักอิ่ม ความโกรธก็ไม่รู้จักอิ่ม หิวกระหายโลภไม่รู้จักอิ่ม บางทีแม้แต่ความโกรธก็โลภเอา กูไม่ยอม ๆ กูไม่ลืม ๆ โลภเอาความโกรธ ทั้ง ๆ ที่เป็นทุกข์นะ ความโกรธก็เอามาลำดับมาลำนำอยู่นั่นแหละ ค่ำคืนดึกดื่นก็ยังมาคิดอยู่ เขาว่าอย่างนั้น เขาว่าอย่างนี้ กูไม่ยอม ๆ กูจะฆ่ามันให้ได้ เตรียมมีดเตรียมปืน บางทีก็ฆ่ากันเอง ลำนำทั้ง ๆ ที่มันไม่ดี เขาเรียกอสูรกายหรือเปรตก็ได้ เขาเขียนในตำราว่า พวกนี้เอากงจักรมาหมุนหัวตัวเองจนเลือดกระเซ็นอยู่ ก็ยังเอากงจักรมาหมุนหัวตัวเองอยู่นั่น หน้าบึ้งเครียดอยู่ ก็ยังเอากงจักรมาหั่นหัวตัวเอง มันขนาดนั้น

บางทีมันถลำไป ถ้าเราไม่รู้ ความหลงไปเสียอย่างนี้ พอเรามารู้สึกตัว ก็กลับขึ้นมาได้แจ่มแจ้ง รู้สึกตัว มารู้สึกตัว อะไรที่มันหลงไป ทางกายก็รู้สึกตัว หลงไปทางจิตก็กลับมารู้สึกตัว ให้เราใส่ใจตรงนี้กัน กายทำให้หลง จิตทำให้หลงไป ความหลงของกายเป็นอะไรบ้าง เป็นเวทนา บางทีก็เป็นหนาวเป็นร้อน เป็นปวดเป็นเมื่อย เป็นสุขเป็นทุกข์ เราก็กำหนดรู้เสีย บางทีหลงไป จิตใจมันคิดไป คิดไปแล้วก็คุ้ง ๆ แคว ๆ เกิดอาการต่าง ๆ ขึ้น ยินดียินร้ายไปโน่น ให้กลับมา ให้ขยันกลับมา รู้จักกลับมาหาที่ตั้ง เรียกว่าเรียนกรรมฐาน ที่ตั้งของเรามีอยู่ วิชาของเรามีอยู่ ที่ตั้ง ตั้งไว้ตรงไหน ตั้งไว้ที่กาย มือเคลื่อนไหวไปมา อยู่นี่ ตั้งไว้ตรงนี้ ถ้ามันหลุดออกไปก็กลับมา ขยันมากำหนดกาย เคลื่อนไหวไปมาอยู่ เรียกว่าปฏิบัติ ผู้ใดขยันกลับมา เรียกนักปฏิบัติ ผู้ใดปล่อยให้ล่องลอยไปตามความคิด ผู้นั้นเรียกว่าขี้เกียจแล้ว เป็นคนเกียจคร้าน คนเกียจคร้านมีความเพียรต่ำ ไม่รู้สึกตัว มีชีวิตอยู่ร้อยปีไม่ประเสริฐเลย สำหรับผู้ที่มีความเพียรมั่นคง มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียว ประเสริฐกว่าผู้ที่มีชีวิตมาร้อยปี นั่นพระพุทธเจ้าว่าอย่างนั้น ผู้เกียจคร้านมีความเพียรต่ำ คือหลงไปกับความหลง ชีวิตร้อยปีไม่ประเสริฐ สำหรับผู้มีความเพียรรู้จักกลับมา มันคิดไปก็กลับมา มันหลงไม่เป็นไร รู้จักกลับมา มันทุกข์ไปรู้จักกลับมา เพียงวันเดียวประเสริฐกว่าผู้มีชีวิตร้อยปี

เรามาสร้างประสบการณ์ให้กับตัวเอง มีบทเรียน สร้างบทเรียนให้กับตัวเอง เวลาใดมันหลงไป รู้สึกตัวแล้ว ประสบการณ์แล้ว ถ้ามันหลงออกไปเลย ไม่มีบทเรียนเลย ไม่มีประสบการณ์เลย เหมือนครูสอนนักเรียน พ่อแม่สอนลูก เวลาใดลูกทำผิด สอนออกไปเลย ลูกได้บทเรียน ได้ประสบการณ์ ทำอะไรผิด สำนึกขึ้นมาทันที พ่อเคยบอก แม่เคยบอก ครูเคยบอก เขารู้จนเป็นนิสัย เป็นอัตโนมัติ อันนี้ก็เหมือนกัน เคยรู้สึกตัวในขณะที่มันทุกข์ จะมีบทเรียน โอ้โห ! ความทุกข์ โอ้โห ! ความคิดเห็นทุกข์ ตัวทุกข์สอนให้เราไม่ทุกข์ กลายเป็นปัญญาไปแล้ว ตัวทุกข์สอนให้เราโง่ กลายเป็นความโง่หลงงมงายไปแล้ว เพราะไม่เคยกลับมา

เอาความทุกข์มาลงโทษ เอาความหลงมาลงโทษซ้ำเติมลงไป บัดนี้รู้สึกตัว ความรู้สึกตัวไปเฉลยตัวทุกข์หายวับ ความรู้สึกตัวไปเฉลยความหลงหายวับ ความหลงกลายเป็นตัวรู้ ทำใหม่ ๆ ไม่ชัดเจน ต้องเพียรพยายามเสียหน่อย เหมือนเรากินข้าวคำแรก มันยังไม่อิ่มหรอก ค่อยเคี้ยวค่อยกลืนไป ไม่ต้องไปคิดให้อิ่ม ไม่ใช่สมอง เรากินข้าวก็เคี้ยวลงไป ๆ กินลงไปกลืนลงไป ไม่ใช้สมอง ไม่ใช้ปัญญา เป็นการกระทำ กินลงไปมันก็อิ่ม

ความรู้สึกตัวก็เหมือนกัน ไม่ใช้สมอง เป็นการกระทำ การรู้สึกตัวมากขึ้นมากขึ้น เป็นมหารู้สึกตัว เป็นญาณ เป็นปัญญา เหมือนกับการกินข้าว กินเข้าไปกลายไปเป็นเลือดเนื้อ กลายไปเป็นพลัง ซ่อมแซมส่วนสึกหรอ เสริมส่วนย่อยส่วนอ่อนแอ ความรู้สึกตัวก็เหมือนกัน ความรู้สึกตัวเป็นมโนสันเจตนาหาร อาหารทางวิญญาณ กลืนความรู้สึกตัวให้ข้อมูลแก่ตัวเอง เป็นความรู้สึกตัว

ความรู้สึกตัวก็กลายเป็นศีล เป็นสมาธิ เป็นปัญญา เป็นญาณหยั่งรู้ เป็นรูปเป็นนาม เห็นหลักเห็นฐาน เห็นชีวิตของตัว ศีลก็กำจัดกิเลส สมาธิก็กำจัดกิเลสไป แล้วปัญญาก็กำจัดกิเลสต่างลำดับกันไป เหมือนแสงสว่างแสงเทียนก็กำจัดความมืดได้นิดหน่อย แสงนีออนก็กำจัดความมืดได้มาก ดวงอาทิตย์ก็กำจัดความมืดได้หมดทั่วโลก ความรู้สึกตัวมันริบหรี่ ๆ เราก็มาสร้างให้เพิ่มขึ้น ๆ เพิ่มเข้าไป

ใครจะมาจากไหน ก็เริ่มจากตรงนี้แหละ ปรมัตถ์สภาวธรรมอันเดียวกันเริ่มต้นที่เดียวกัน ส่วนสมมุติบัญญัติเริ่มคนละชั้นกัน เป็นประถม มัธยม มหาวิทยาลัย ส่วนฝ่ายปรมัตถ์สัจจะเริ่มต้นที่ความรู้สึกตัว ใครจะจบดอกเตอร์ นายแพทย์ เป็นพยาบาล ก็มาเริ่มตรงนี้ ที่ความรู้สึกตัวนี่

บทที่ ๔๑ รู้เอาไว้เป็นแนวทางปฏิบัติ ไม่ใช่ใส่บ่าแบกหาม

วันที่ ๑๙ กันยายน ๒๕๔๔ (เทศน์ให้แก่หมอและพยาบาลโรงพยาบาลบุรีรัมย์)

ฟังธรรมกัน พวกเราฟังเอาไว้ รู้เอาไว้ไม่ใช่ใส่บ่าแบกหาม เป็นประสบการณ์ เป็นบทเรียน ไม่จน ไม่จนกายจนใจ วิธีการปฏิบัติที่เราทำกันอยู่นี่ เป็นการศึกษาที่สมบูรณ์แบบ ถ้าเป็นการศึกษาตามสถาบันนั้นเป็นอุดมศึกษา ศึกษาเรื่องชีวิต มีกาย มีใจ มีสติ มีความโลภ ความถูกผิดความหลง มีความโกรธและความไม่โกรธ นี่ชีวิตมันเป็นเช่นนี้

สิ่งไหนเป็นกุศลมันจะฉายให้เราดู สิ่งใดเป็นอกุศลมันก็จะออกมาให้เราดู เราก็จะได้ประสบการณ์ได้บทเรียน ต้องสร้างสติ สิ่งที่ไม่ใช่สติมันก็มี สติพัฒนาก็มี เป็นศีลเป็นสมาธิก็มี ตั้งต้นจากความหลงพัฒนาไปไกล ไปอบายภูมิ เป็นเปรต สัตว์นรก อสูรกาย ไปไกลจนถึงมรรคผลได้ เราก็จะได้พบกับตัวตนจากความรู้สึกตัว เราเลือกทางวัฒนะให้เจริญขึ้น ถ้าเลือกทางหลงก็ไปทางหายนะเสื่อมลง เราจะได้เห็นกับตา เห็นด้วยตาเนื้อและตาใน ตาเนื้อคือลูกนัยน์ตาของเรา ส่วนตาในคือจิตวิญญาณของเรา เราได้เห็นความคิดเป็นตาใน เห็นรูปเป็นตาเนื้อ เห็นความโกรธเป็นตาใน ตาในเป็นตาทิพย์ เห็นด้วยตาในมีคำตอบอยู่ในนั้นแล้ว แต่ถ้าเป็นตาเนื้อ เห็นมีแต่ความสงสัย กลายเป็นปัญหา มีความยินดียินร้าย กลายเป็นสมมุติบัญญัติ

ความรักและความชัง ตอบไม่ได้หรือตอบก็ได้บ้างบางโอกาส เรามาพยายามลับดวงตากันสงบดวงตาภายใน เอาไปดูกาย ดูใจ ดูการเคลื่อนไหวของกาย เห็นกายเคลื่อนไหว เดี๋ยวนี้มือเราอยู่ที่ไหน ดูไปดูมา เห็นความคิด ตัวรู้คือดวงตา พอเราเห็นแล้ว ก็กลับมาสนใจดูที่รูปกายของเรา ที่มันเคลื่อนไหว เราศึกษา เราทำอย่างนี้ ขอให้ดูเถอะ จะเกิดการพบเห็นภาวะที่เกิด การพบเห็นนี่แหละ พูดตามภาษาธรรมะเรียกว่า "มรรค" มันให้เราได้ดู ได้เห็นทั้งหมดแหละ การเห็นนี้นำพาไปถึงการดับทุกข์ เป็นไปเพื่อความสงบ ไปถึงนิพพาน

ภาวะที่เห็นไม่เหมือนกับภาวะที่เป็น ไปไหนไม่ได้ ภาวะที่เป็นสุขเป็นทุกข์ เหมือนเชือกผูกคอ ปอผูกศอก ปลอกใส่ตีน โบราณท่านว่าเป็นผู้ร้อนเป็นผู้หนาว เป็นผู้ชังเป็นผู้หลง เป็นผู้โกรธผูกมัดไว้ ไปไหนไม่รอด ถ้าเห็น ก็หลุดแล้ว ไปไกลแล้ว เหมือนขึ้นบนยาน ยานนี้เป็นยานนำส่งนะ เอียงทางไหนก็เห็นพาไปไกลจากความหลง ไกลจากข้าศึก มันไปของมันเอง เดินทีละก้าว ๆ ก้าวไปเหมือนเดินไปศาลาใหญ่ ก็มีเพียงเดินก้าวไป ไม่ต้องคิดว่าเมื่อไรจะถึงเมื่อไรจะถึง ไม่ต้องใช้สมองแบบนั้น

การเจริญสติก็เป็นแบบนี้แหละ ทำไป รู้ไป รู้หนึ่ง รู้สอง รู้อีก รู้อีก ขยันรู้ ขยันรู้ คือการภาวนารู้ไปเรื่อย ๆ จนไกลจากความหลง ไกลกันคนละภพละชาติ ขึ้นไปสูงไม่ต่ำ ความหลงมาทับถมไม่ได้ แต่ก่อนอาจจะต่ำหรือเสมอกัน ความหลงลงมาทับถมจนมิด การใช้ชีวิตต่ำ ๆ เรียกว่าคนมันปนเปไปด้วยกัน ถ้าเป็นมนุษย์ มันสูงขึ้นมาแล้ว ความโกรธ ความโลภ ความหลง ถมไม่ได้ เพราะมนุษย์เหนือขึ้นมาแล้ว สติ ความรู้สึกตัวทำให้สูง อันนี้หลวงพ่อพูดจากสภาวธรรมที่ปฏิบัติมา มันเป็นแบบนี้ ไม่ใช่เล่านิทานไม่ใช่เล่านิยาย ถ้าปล่อยให้หลงไปกับความคิด คิดไปเรื่อย ๆ ปรุง ๆ แต่ง ๆ อะไรจะเกิดขึ้น ไปให้ข้อมูลกับจิตวิญญาณในทางหลงมาก ๆ อะไรจะเกิดขึ้น

บางทีเคยเป็นมาบ้าง ก่อนนอนคิดปรุงแต่งจนนำไปฝันต่อ นอนแปดชั่วโมงไม่พอ ไม่เต็มอิ่ม ตื่นขึ้นก็งัวเงีย แต่ถ้าเราให้ข้อมูลแก่จิตวิญญาณในความรู้สึกตัวก่อน นอนในสภาวะรู้สึกตัว ในที่สุดก็เหลือแต่ลมหายใจ ถ้าไม่มีลมหายใจก็ตาย ภาษาปรมัตถ์เรียกว่าหมดลมหายใจไม่ใช่ตาย หายตัวได้เลย

ถ้าเราคิดไปกับความคิด ก็ฝันไปเรื่อย ร้อยเรื่องราวคิดไป ไม่เกิดประโยชน์ ของสิ่งนี้ต้องทำเอา เราทำได้ ปฏิบัติได้ ทำไปเรื่อย ๆ แม้จะมองไม่เห็น ขอให้มีความรู้สึกตัว ไม่ต้องไปหาของที่เราทำ ไม่ต้องไปหา ทำทันที ได้ทันที จะทำบุญก็ทำเลย ไม่ต้องทำบุญหาพ่อหาแม่ เอาจีวรมาให้หลวงพ่อถือไว้ ทำบุญอาหารอุทิศ หลวงพ่อก็ได้ฉัน ทำบุญแบบหาพ่อหาแม่ หาพี่หาน้อง หาสามีภรรยาบุตรธิดา อันนั้นมันไกลไป ถ้าทำบุญให้พ่อให้แม่ ก็ไปตลาดซื้อเสื้อผ้า อาหารผลไม้ มาเลี้ยงมามอบให้ มีข้าวน้ำอันใด มาแบ่งพี่น้องสามีภรรยาเพื่อนฝูงอันนั้นได้บุญแล้ว มาที่นี้ ทำบุญคือมาทำความรู้สึกตัว มาสร้างตัวรู้นี้ ทำบุญเอา เอาตัวรู้นะอย่าไปเอาตัวหลง ทำให้ใจดีไม่ใช่ดีใจ ทำบุญแล้วดีใจยังไม่ใช่ธรรม ไปด่าเขาก็ดีใจ ได้ไปฆ่าเขาก็ดีใจ ได้มันสมใจ ดีใจไม่ใช่ของดีแต่ใจดีใช้ได้ ละความชั่ว ใจบริสุทธิ์ เป็นบุญแล้ว ต่างจากใจชั่ว มันเป็นบาป ไป ๆ มา ๆ ก็อยู่ที่ใจนี้เอง ทำความรู้สึกตัว ทำให้เราละความชั่ว ทำความดี

เรานั่งยกมือเคลื่อนไหวอยู่นี่ เราได้ไปด่าใครไหม เราไปลักขโมยใคร ประพฤติผิดล่วงเกินใครไหม แม้แต่คิด ก็ยังสอนให้ตามความคิดกลับมา การทำความรู้สึกตัวด้วยการเจริญสตินี้ เป็นการทำบุญเอา มั่นใจว่าเอาได้จริง ๆ กายกรรมวจีกรรม มโนกรรม อยู่ในกำมือ ความรู้สึกตัวไปไหนไม่ได้ มันคิดไปก็นำกลับมา ความรู้สึกตัวก่อนทำก่อนคิดนี่ เป็นเรื่องของสติ จับมามัดกรงขังซี่เดียว ขังอยู่เลย นี่เป็นปริศนาธรรม กรงซี่เดียวขังเสือได้ กรงห้าซี่

แปดซี่ สิบซี่ สองร้อยยี่สิบเจ็ดซี่ก็เอาไม่อยู่ ต่อมาครูบอกซี่เดียว ขังอยู่เลย เสือก็คือความชั่วร้ายต่าง ๆ ห้าซี่คือศีลห้า ว่าลงไป ปานาติปาตา ว่าลงไป ศีลแปดเป็นกรงแปดซี่ ศีลสิบก็กรงสิบซี่เป็นศีลสามเณร ศีลสองร้อยยี่สิบเจ็ดเป็นกรงสองร้อยยี่สิบเจ็ดซี่ นี่ศีลพระสงฆ์ ท่องไปเรื่อย ว่าลงไป ขังเสือไม่อยู่ ชั่วเลวทรามก็มี นักบวชหัวโล้นห่มผ้าเหลือง อย่างที่เราได้พบเห็นเป็นข่าวกัน กรงซี่เดียวคือสตินี่แหละขังเสืออยู่เลย เสือตายเลยไม่ได้อาหาร

ความรู้สึกตัวจะเรียกคืนกลับมา ถ้าคิดไปไม่ดีก็คืนกลับมา ไม่ได้ไปทำชั่วหรอก สัมผัสความรู้สึกตัว หลวงพ่อสัมผัสแล้วมันเป็นแบบนี้ เคยมีลูกมีเมียมีเพื่อน มีความดีใจเสียใจ เคยอาลัยอาวรณ์เหมือนกันหมด มีกิเลสตัณหาเหมือนกันหมด ไม่ได้วิเศษอะไร พระพุทธเจ้าเองก็เหมือนพวกเรา ๆ นี้ แต่พอมาฝึกตัวก็คิดได้ พระพุทธเจ้าคิดได้ตั้งแต่ทรงเป็นเจ้าชายสิทธัตถะ กิเลสมาร ขันธ์มาร มัจจุมาร เทวมาร สังขารมาร กิเลสมาร คือความคิดข้องเกี่ยว ทำให้เศร้าหมอง หลายเรื่องทำให้เศร้าหมอง ขณะบำเพ็ญเพียรอยู่ กิเลสมารเกิดขึ้นกับพระองค์ ทำให้ครุ่นคิด เศร้าหมอง เคร่งเครียด คิดคำนึงไปถึงบุตรภรรยา ใครมีสามีก็คิดไปถึงสามี มีเงินทองข้าวของช้างม้าวัวควาย ก็พาคิดคำนึงถึง แวบไปมีบ้านช่องห้องหอ ก็พาแวบไป สิ่งนี้เกิดกับพระองค์ฉันใด ก็เกิดกับพวกเราด้วย พระองค์ทำอย่างไร ทรงสอนให้กลับมา พระพุทธองค์บอกให้กลับมา ไม่ใช่นั่งคิดมาแสวงหาโมกขธรรม

ขันธมาร คือ ความปวดเมื่อยเหนื่อยล้า ปวดแข้งปวดขา เจ็บออด ๆ แอด ๆ คิดถึงหยูกยา สมัยยังอยู่ในวัง มีหมอหลวงคอยดูแลยามเจ็บป่วย นึกกลัวตายขึ้นมา พอรู้ตัวก็ทรงตั้งสัจจะอธิษฐาน ตั้งใจเลยว่าไม่ถอนแม้ใครจะมาแล่เนื้อเถือหนัง เลาะกระดูกเส้นเอ็น ข้าพเจ้าก็จะไม่หนี ได้สติกลับมาก็สู้ต่อไป พระองค์ทรงกลับมาเจริญสติ ยืดแขน คู้ตัวนั่ง ลุกยืน เอากายนี้มาเจริญสติ เอามือสร้างจังหวะ ดูลมหายใจเข้าออก

มัจจุมาร คือ กลัวตาย เหตุที่จะทำให้ตายเยอะแยะ นั่งอยู่ใต้ต้นไม้นี้ ฝนตกแดดออก ตัวเปียก หมัดยุงริ้นไร เดี๋ยวก็เลื้อยมา งูเห่า งูจงอาง หลวงพ่อเคยเจอขณะปฏิบัติธรรม ไม่หลับตานะ ได้ยินเสียงกระแต สักครู่ก็เห็นงูเห่ากำลังเลื้อยมา เลื้อยมาทางเราด้วย ไม่ดูเลย ใกล้เข้ามาเกือบถึงใต้เตียง หลวงพ่อมีสตินะ เอากล่องไม้ขีดโยนไปให้มันรู้ตัว ไปถูกหัวงูพอดี มันก็แผ่แม่เบี้ย เอาเรื่องเหมือนกัน กลัวมันพ่นน้ำลายใส่ เตรียมผ้าจีวรไว้ ถ้าพุ่งมาก็เอาจีวรคลุมมันไว้ แต่อยู่นิ่ง ๆ เฉย ๆ สักพักมันก็เลื้อยไปทางอื่น นี่แหละมัจจุมาร ความกลัวตาย พระพุทธเจ้าเราก็มี เราก็มี

เทวบุตรมาร คือ ความคิดถึงสาวสนมกำนัลมาคอยปฏิบัติ ทำไมเรามานั่งอยู่นี่ คุณหมอ คุณพยาบาล ทำไมมานั่งอยู่นี่ มีบ้าน มีพัดลมเย็นสบาย มีคนดูแลเตรียมอาหารเตรียมน้ำ ตื่นมาก็มีคนเตรียมกาแฟร้อน ๆ ให้อยู่อย่างสุขสบาย เทวบุตรมารคิดถึงความสะดวกสบายที่บ้าน ที่นี่มีความสุขสบายไม่เท่ากับที่โน่น คิดถึงความสะดวกสบายที่โน่นที่นี่ คิดไปคิดมาเกิดญาณ ญาณอะไร ก็ยานเก็บกระเป๋าขึ้นยานกลับบ้าน ถ้าพระพุทธเจ้าคิดถึงพระราชวังปราสาทสามฤดู สบายขนาดไหน พวกเราสู้ไม่ได้เลย ฤดูหนาวอยู่หลังหนึ่ง ฤดูร้อนอยู่อีกหลัง ฤดูฝนก็มีอีกหลัง นอกจากนี้ ท่านยังมีสาวสนมคอยปรนนิบัติ เตรียมยาสีฟัน เตรียมน้ำร้อนน้ำอุ่น คุณหมอก็เช่นกัน อยู่บ้านมีคนเตรียมให้สบาย ตื่นเช้าก็มีกาแฟร้อน มีขนมปังปาท่องโก๋ อยู่วัดที่นี่ไม่มีอะไร ได้แต่เดินท่อม ๆ ข้ามสะพานไปข้ามสะพานมา นี่แหละเทวบุตรมาร

ฝึกความรู้สึกตัวให้เข้มแข็ง ถือโอกาสพิเศษนี้มาฝึกความรู้สึกตัว ให้ไปไกลลิบจากกิเลสมารทั้งหลาย ไปให้ไกลคนละภพคนละภูมิเลย ขึ้นไปเรื่อย ๆ สูงสุดคือชั้นปรนิมมิตวสวัตดี ต่ำสุดก็ชั้นจาตุมมหาราชิกา เป็นพรหมก็ไปพรหมโลก ถ้าเป็นพระก็เป็นโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ เราจะต้องยกขึ้นแบบนี้ให้สูงขึ้น อย่าไปหลงเด็ดขาด ถูกสัมผัสแล้วมันหลง ไม่ได้หลงแล้ว มันเปรอะเปื้อน ความรู้สึกตัวมันสะอาด แต่ก่อนเราเอาความหลงมาปน เอาความหลงมาเป็นความรู้ก็มี หลงแล้วไม่รู้สึกประมาณ มันดื้อด้านเฉย ๆ เดี๋ยวนี้พอหลง รีบเรียกกลับมา มารู้สึกตัว แต่ก่อนมันหลง ยังดื้อต่ออีกนิด ๆ ดื้อเหมือนควายพระพุทธเจ้าได้แบ่งไว้ วัวบางประเภทแค่ขยับเชือก ก็รู้ว่าจะต้องเดินไปทางไหน บางประเภทต้องยกไม้เรียวขู่ แต่บางประเภทต้องตีต้องเฆี่ยน ประเภทที่แย่ที่สุด ต้องเอากันจนถึงเลือดตกยางออกจึงยอมลง เมื่อก่อนเราก็เป็น อย่างนี้ ถ้าไม่ทุกข์ก็ยังไม่ไป พอทุกข์ก็เศร้าโศกซึมเศร้าจึงค่อยหาทาง พวกเราต้องพยายามทำให้มันง่าย ๆ ฝึกนิสัยตัวเองให้หันกลับมา พอหลงก็รีบกลับมา นี่เป็นวิธีพัฒนาตัวเอง

วันหนึ่ง ๆ เรามีเวลาเท่ากัน ถ้าหลงปั๊บ คืนกลับมาเรียกว่า "เรากินเวลา" แต่ถ้าปล่อยให้มันเพลินหลงไป กลายเป็น "เวลากินเรา" เสียท่าเลย พวกเราอยู่ตรงนี้เหมือนกัน ที่ศาลาไก่นี่ จะอยู่อย่างไร ถ้าเราจัดสรรดี ๆ ก็เป็นนักปฏิบัติ

บทที่ ๔๒ สักแต่ว่า

วันที่ ๒๐ กันยายน ๒๕๔๔

หลวงพ่อจะพูดให้ฟังเรื่องการนำร่องให้ปฏิบัติ หลวงพ่อเชื่อแน่ว่าไม่พาพวกเราหลงทิศหลงทาง ถ้ามีความสนใจ ทำได้ทุกคน ทุกชีวิตทุกคนมีสถานะเท่ากัน มีกายมีจิตมีใจเหมือนกัน มีความคิดเห็นเบื้องต้นเหมือนกัน เห็นกายเป็นเป้าหมาย เอากายเป็นวัสดุอุปกรณ์

วิธีที่จะเห็นกาย ก็คือวิธีที่เราปฏิบัติกัน เข้าเป้าเลย ยกมือขึ้น รู้สึก ๆ ไม่ว่าจะทำการงานอะไร ความสำเร็จก็อยู่ตรงนี้แหละ เข้าเป้าตรงนี้ หรือจะยิงเป้าให้กระจุยกระจายเป็นชิ้นเป็นส่วนออกไป เป็นการทำลายให้ฉิบหาย เรามาย่อยชีวิตออก ตรงไหนเป็นศีล สมาธิ ปัญญา เลือกเอาส่วนที่เป็นกุศล ถ้าเราละธรรมดำเสีย เจริญธรรมขาว ถ้าเราไม่เห็นอันไหนดำอันไหนขาว แยกย่อยไม่ได้ ก็ไม่รู้จะละอย่างไร เลือกสีขาวอย่างไร ถ้าเราไม่เห็นทุกข์ก็หนีทุกข์ไม่ได้ ถ้าเราไม่เห็นสุขก็ละสุขไม่ได้ เฝ้าดูให้เห็นกาย

แล้วสิ่งที่ทำให้เห็นต่อไปก็เห็นเวทนา มีสุขมีทุกข์ เห็นกายเห็นเวทนาได้ เราเห็นกายมาแล้ว เวทนามันก็ไม่ยาก ก็เห็นมันเหมือนอย่างเห็นกาย เวทนาไม่ต้องไปหามันก็เกิดขึ้นมาเอง เกิดขึ้นกับกาย กับจิต กับใจ เห็นเวทนา แต่ถ้าเราเข้าไปเป็นเวทนา จะพาให้เราหลงได้ ถ้าเห็นเวทนาก็เป็นปัญญา ปัญญาเกิดตั้งแต่เห็นกายแล้ว เหมือนเราดูโลก เหมือนอยู่ในถ้ำ เราไม่เห็นนอกถ้ำ ถ้าเราออกมานอกถ้ำ ก็ไม่เห็นในถ้ำ แต่เมื่ออยู่ปากถ้ำ มันก็เห็นทั้งนอกถ้ำและในถ้ำ แต่ก่อนเรามุดอยู่ในถ้ำ แล้วจะเห็นนอกถ้ำได้อย่างไร

บัดนี้เราออกมาแล้ว เราเห็นกาย เห็นรูปเคลื่อนไหวเป็นรูปเป็นนาม มีความรู้สึกได้เห็นกาย เห็นเวทนาเกิดขึ้นกับกายกับจิต เป็นสุขเป็นทุกข์ เห็นกายเราก็เห็น เห็นเวทนาเราก็เห็น เห็นเวทนาแล้วเกี่ยวข้องกับเราอย่างไร เห็นกายเป็นอย่างไร เห็นเวทนาเป็นอย่างไร เห็นชัดไหม หรือว่าเวทนายังหลอกเราได้ ยังเป็นสุขเป็นทุกข์อยู่ อันนั้นก็ไม่ได้ดูมุดเข้าไปอีกแล้ว เมื่อเห็นเวทนา เวทนาก็จะทำอะไรไม่ได้ เราเกี่ยวข้องกับเวทนาอย่างถูกต้อง

ภาวะที่เห็นเป็นภาวะปลอดภัย เป็นภาวะหลุดพ้น ต่อไปจิตมันจะคิดขึ้นมาอย่างไม่ตั้งใจมันคิดมาเอง จิตมาจากความคิด จิตเป็นนาม คิดอย่างเดียว คิดไปได้หลายอย่าง จะสุข จะทุกข์ จะโกรธ จะโลภ จะหลงก็ได้ หลงอย่างเดียวก็เป็นไปได้หลายอย่าง รู้อย่างเดียวดีหลายอย่างเห็นจิตเห็นมันคิด ตัวคิดเป็นตัวหนึ่ง ตัวเคลื่อนไหวเป็นตัวหนึ่ง ตัวสติเป็นตัวเห็น ความคิดมันใหญ่กว่ากาย มันกลบเกลื่อนกาย มันคิดขึ้นมา เราก็ดูแล้วกลับมาที่กาย ซึ่งเป็นนิมิตที่

เราสร้างขึ้น กายเคลื่อนไหวแล้วก็กลับมาได้ด้วย ไม่ใช่ไปนั่งเพ่งจ้องไม่คิดอะไร มันไม่ใช่ แต่เรามีหลักกลับมาได้ เป็นกรรมฐาน

กรรมฐานคือที่ตั้ง ที่ตั้งของการกระทำ กายจะเดินก็ได้ สร้างจังหวะเคลื่อนไหวก็ได้ พอรู้ก็รีบกลับมาไว ๆ รู้แบบตัด ตัดให้ไว อย่าไปคล้อยตามความคิด ความคิดมันเยอะแยะไปหมด แล้วมันจะไม่เห็น เห็นจิตที่มันคิด เห็นเหมือนกันหมด ทุกคนเห็นเหมือนกัน เป็นทางผ่าน พระพุทธเจ้าก็เห็นเหมือนเรานี่ เห็นความคิด เป็นสุขเป็นทุกข์ คุ้มดีคุ้มร้าย รวมเรียกว่าวันนี้เครียดจัง ไม่ได้ พูดไม่ได้ แบบนี้ไม่ได้เป็นนักกรรมฐาน ต้องพูดว่าวันนี้เห็นมันเครียด เห็นมันคิด เห็นมันโกรธ เห็นอาการของจิต เห็นมันทุกข์เห็นมันสุข

บางทีก็เกิดปีติ เห็นอาการที่เกิดขึ้นกับจิต เรียกว่าภาวะธรรม มีทั้งกุศลและอกุศล กุศลคือทางไปดี อกุศลเป็นทางไม่ดี เห็นแล้วกลับมาเป็น ถ้าไม่กลับมา สติมันก็ไม่งอกงาม เหมือนต้นกล้าต้นข้าว เวลามันล้มลง เราก็จับตั้งปักขึ้นไปใหม่ อย่าให้คลอนแคลน รากก็จะออกดี ต้นกล้านั้นก็จะเจริญงอกงามต่อไป ถ้าล้มก็ปักใหม่ ปักใหม่ การเจริญสติทำความเพียรก็เหมือนกัน ถ้ายังคลอนแคลนไม่แน่น ก็ปักใหม่ ปักใหม่จนมันแน่น ทำครั้งหนึ่งอาจจะไม่แน่น ทำต่อครั้งที่สอง ครั้งที่สาม จนกว่าจะแน่น จนมั่นใจ

ทำใหม่ ๆ มันง่ายที่จะหลง ไม่เป็นไร ตัวหลงนั่นแหละเป็นบทเรียนเป็นประสบการณ์ พอหลง กลับมารู้ทำบ่อย ๆ อย่าย่อท้อ กลับมารู้ให้ไว ตัวนั้นยังไม่พอ ยังมีความง่วงเหงาหาวนอน ความลังเลสงสัย ความพยาบาท บางทีมันก็ฉายออกมา ฉายออกมาตามรอยชีวิต เช่น รอยรัก รอยแค้น รอยสุข รอยทุกข์ ถ้าเป็นรถ ก็เป็นรถมือสองใช้มาแล้วมีรอยช้ำบวม บางทีก็เกิดกามราคะ เกิดพยาบาท เกิดความง่วงเหงาหาวนอน ถีนมิทธะเป็นตัวดื้อนะ ถ้าเป็นลูกก็เป็นลูกที่ดื้อ ถ้าเป็นลูกศิษย์ก็เป็นลูกศิษย์ที่ดื้อ ไม่ยอมฟังเสียงอะไร จะหลับอย่างเดียว ไม่รับรู้อะไร เฉย ๆ เป็นตัวดื้อด้านด้วย

ถ้าเราศึกษาดี ๆ โอ้ ! ตัวนี้หรือชีวิตเรา เราชี้หน้ามันได้ มันก็หลบไปปรับทางอื่นออกมาอีก ถ้าไม่ประสีประสา ไม่ศึกษาให้ดี ถีนมิทธะก็จะครอบงำเรา เรายอมแพ้ ไม่สู้ เราไม่ประสีประสากับความง่วง หาอุบายช่วยบ้าง ให้ตัวสติมีพลัง เหมือนเวลาเล่นกีฬา มีกองเชียร์คอยเชียร์โบกธงบ้าง แสดงท่าทางต่าง ๆ นี่ความง่วงก็เหมือนกัน ต้องมีกองเชียร์ คือมีความเพียร อดทน ความละอาย มีสติ สมาธิ ปัญญา เข้าไปดูตัวเอง สลัดบ้าง ทำมือสะบัดแรง ๆ ตบแขนตบขาแรง ๆ เอามือลูบหน้าตา ลูบเนื้อตัวแขนขา มองฟ้ามีทิศเหนือใต้ตะวันออกตะวันตก ดูให้เป็นเวลากลางวันไม่ใช่กลางคืน เวลากลางวันเป็นเวลาที่ตื่นทำงาน หาวิธี

ปลุกตัวเองให้ตื่น ถ้านั่งอยู่ ก็ลุกขึ้นเดิน ไปเอาน้ำล้างหน้า อย่าเพิ่งยอมจำนนง่าย ๆ ในที่สุด ความง่วงกลายเป็นความเบิกบานขึ้นมา เวลาใดมันง่วง แก้พลิกล็อคมันทันที เพียงเสี้ยววินาทีเดียว สว่างไสวขึ้นมาทันที แต่ถ้าเราไม่ปล่อยแก้ ปล่อยให้มันเคลิ้มไป คอตก ไหล่ตก สัปหงกอยู่นั่นแหละ มืออ่อนตัวอ่อน ในที่สุดก็ล้มตัวลงนอน ถ้าเราเพียรพยายาม รู้สึกตัว ๆ ไม่มีโอกาสไหนที่จะไม่มีความรู้สึกตัว พลิกล็อคความง่วงมาเป็นความตื่น สว่างแจ๋ว คนละชาติคนละภพขึ้นมาเลย เพียงเมื่อกี้มันง่วง เป็นความตื่นสดชื่นออกมาได้ มันวิเศษจริง ๆ นะ ชนะอย่างขาวสะอาด ได้สัมผัสจริง ๆ แล้ว

บางทีเราก็อ่อนแอสัปหงกอยู่นั่น มันเป็นสิ่งขวางกั้น ทำให้สติไม่งอกงามไม่เจริญ จริงไหมที่มันทำให้สติไม่งอกงามไม่เจริญ เรารู้แล้วเป็นจุดอ่อน มาทีใด เราก็ต้องสร้างสติให้เข้มแข็งในจุดนั้นสม่ำเสมอ สร้างสติอินทรีย์ให้เข้มแข็งอย่างสม่ำเสมอ จะเอาชนะตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รูป รสกลิ่น เสียง ต้องสร้างอินทรีย์ให้เข้มแข็ง แต่ถ้าเราไม่สร้างสติอินทรีย์ให้เข้มแข็ง ในที่สุด รูป รส กลิ่น เสียง ก็จะใหญ่โตมาก ตาก็เป็นใหญ่ หูก็เป็นใหญ่ จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็เป็นใหญ่ เราจึงต้องมาสร้างสติอินทรีย์ให้ใหญ่

โบราณว่า รักยาวให้บั่นรักสั้นให้ต่อ บั่นอื่น ๆ สติมันจะยาว ความสุขก็บั่นมันไว้ ความทุกข์ก็บั่นมันไว้ ความง่วงก็บั่น ความคิดก็บั่น เวทนาตัดไว้ อันอื่นตัดไว้ สติมันจะยาว รักยาวให้บั่นรักสั้นให้ต่อ การตัดมันก็เหมือนต่อแล้ว ต่อความรู้สึกตัวให้ยาวออกไป กลายเป็นมหารู้ ทีแรกก็รู้น้อย ต่อไปก็รู้มาก ๆ เป็นธรรมชาติ ต่อไปไม่ได้สู้เลย บางคนไปสู้กับความคิด บางคนทำไม่เป็น ไปสู้กับความง่วง ไม่ได้สู้ เคยมีพระสงฆ์มาจากวัดสันติธรรม มาลาไปปาติโมกข์ บอกว่า โอ้ ! หลวงพ่อ แต่ก่อนผมทำไม่เป็น ไปสู้กับความคิด สู้กับความง่วง มันเหนื่อย นี่มันไม่ต้องสู้เลย แค่เฝ้าดูมันเฉย ๆ ไม่เข้าไปเป็นผู้ง่วง ผู้คิด เห็นมัน ก็ยิ้มกับความรู้สึกตัว ไม่ได้สู้ ไม่หมดแรงเลย ยิ่งดีด้วย ถ้ามันคิดจะได้รู้มัน ถ้าง่วงจะได้เห็นมัน

การเห็นความคิด เห็นทุกข์ เห็นสุข มันดี กลัวแต่จะไม่ได้เห็นอะไร มันไม่คิด มันจืดมันชืด ถ้ามันคิด แล้วมันสนุก จะได้เห็นอาการต่าง ๆ เห็นสันหลัง เห็นมายาสาไถยของอาการของมัน ที่เราเคยหลงใหลมัน หลงใหลกับความโลภ หลงใหลกับความหลง ความโกรธ ความคิดฟุ้งซ่าน หลงใหลกับความพยาบาท หลงใหลกับความง่วงเหงาหาวนอน หลงใหลกับความสงบ ความลังเลสงสัย เขาเคยครองเรามา พอเรารู้สึกตัว อกุศลเหล่านี้มันกระทบกระเทือนนะ กุศลก็จะเด่นขึ้นไป ก็เป็นธรรมดา ธรรมย่อมชนะอธรรม เมื่อความรู้สึกตัวมันเด่นแล้ว ความคิดมันก็อาย จะกลัวหลบไป มันจะขอคิด ขออนุญาตคิด

ความรู้สึกตัวมันใหญ่จริง ๆ มันมีอำนาจ ทุกคนทำได้ ความรู้สึกตัว อะไรเกิดขึ้น ใส่ความรู้สึกตัวลงไป มันคิดมันหลงก็ใส่ความรู้สึกตัวลงไป อย่าไปใส่ความยินดียินร้าย อย่าไปใส่ความชอบความชั่ว อย่าไปใส่เหตุใส่ผล เพิ่มความรู้สึกตัวไว้เรียกว่ากรรม

กรรมเป็นสัจธรรม เป็นปรมัตถ์ เหตุผลเป็นสมมุติบัญญัติ ความสุขความทุกข์เป็นสมมุติบัญญัติ ความรู้สึกตัวเป็นปรมัตถ์ ยืนอยู่บนปรมัตถ์ เรียกว่าปรมัตถ์สภาวธรรม สมมุติบัญญัติอันนี้เป็นสมบัติทั่ว ๆ ไปของโลก ถ้าเป็นปรมัตถ์ทิ้งเลย ทิ้งรสชาติ เอาของจริง กายก็ของจริง เวทนาก็ของจริง จริงแบบเวทนา ไม่จริงแบบปรมัตถ์ ความทุกข์ก็ไม่จริง จริงแบบสมมุติ ความไม่ใช่ตัวตนก็มีจริง ความไม่เที่ยงก็มีจริง แต่มันจริงแบบความไม่เที่ยง มันไม่จริงแบบปรมัตถ์ ความรู้สึกตัวมันจริงแท้แน่นอนแบบปรมัตถ์ เช่น อะไรเกิดขึ้นก็รู้จัก แม้ความโกรธก็ไม่จริงเลย ความทุกข์ก็ไม่จริง ความหลงก็ไม่จริง ความรู้สึกจริงกว่าสัมผัสดูแล้วของจริงไม่ต้องไปถามใคร ไม่มีคำตอบ มันตอบเอง เป็นปัจจัตตัง รู้ด้วยตัวเอง

นี่สัมผัสมาแล้ว รู้กับหูกับตาแล้ว เห็นก็ไม่ได้เห็นอะไรอื่นหรอก เห็นสิ่งที่มีอยู่ในตัวเอง เห็นความหลง มันจะหลงไปไหนไกล ไปคนละภพละชาติเสียแล้ว บางทีไปสร้างชาติภพ มรณะโศก ปริเทวทุกข์ เกิดดับ เกิดดับ ความรู้สึกตัวเป็นหนึ่งเดียวเท่านั้น พวกเรานั่งอยู่นี่ ก็มาสร้างความรู้สึกตัว ถ้าทุกคนอยู่ในความหลง ก็ไปกันคนละทาง กู่ไม่ขึ้น ถ้ารู้ก็อันเดียวกัน เอาความจริงมาสั่งสอน มาสัมผัส เหมือนลองจุ่มลงไปในความรู้สึกตัวอย่างไร แล้วก็จุ่มลงไปในความหลง ความโกรธดู เป็นอย่างไร ลองเปรียบเทียบดู มันต่างกันไหม พวกเรานั่งอยู่นี่มีความรู้สึกตัวอยู่ ถ้าฝนตกทุกคนก็กลับเข้าร่มไปเอง ไม่ต้องมีใครบอก เมื่อมีความรู้สึกตัว เหมือนมีร่มอยู่ในมือ ฝนตกเราก็กางร่มออก แดดออกเราก็กางร่มออก ไม่ให้ตัวเปียก ไม่ร้อนแดด แต่ถ้าหลง ก็ปล่อยให้เปียกปอนไปหมด แดดออกก็ร้อน สุข ๆ ทุกข์ ๆ หลงไปได้หลายอย่าง

ความรู้สึกตัวเป็นธรรมชาติ ยกมือเคลื่อนไหวอยู่ดูไป เออ ! มันไม่ใช่อะไร แต่ก่อนเราเรียกว่าเวทนา เรียกว่าจิต เรียกว่าธรรมกาย มันเป็นรูปธรรมนามธรรม พลิกมืออยู่ เป็นรูปและนามเท่านั้น แต่ก่อนเราเรียกเวทนา เดี๋ยวนี้เราเรียกว่าอาการ ความโกรธ ความรัก ความชัง มันคืออาการเท่านั้น อาการไม่ใช่รูป อาการไม่ใช่นาม อาการไม่ใช่ใจ ถ้ารูปไม่มีอาการ มันก็ไม่ใช่ ไม่มีความคิดความปรุงแต่ง ก็ไม่ใช่ แต่ตัวสติจะต้องเห็น พอเห็นแล้วก็เฉลยออกไป นามเฉลยออกไปเป็นอาการ อาการเฉลยออกไปเป็นวัตถุ วัตถุไปเป็นบัญญัติ บัญญัติไปเป็นสมมุติ ในที่สุดถึงปรมัตถ์ขี่คอมันอยู่ เฉลยไปเท่าไรก็เป็นสมมุติ ก่อนที่มันจะทุกข์มันมีสมมุติ ก่อนที่มันจะทุกข์มันมีวัตถุ ก่อนที่มันจะทุกข์มันมีอาการ เรียกว่าวัตถุปรมัตถ์อาการ

ตามันก็เป็นวัตถุ รูปมันก็เป็นวัตถุ ตาและรูปต่างก็เป็นวัตถุ พอมากระทบก็เกิดการเห็น เมื่อเห็นแล้ว มันก็ตกลง เหมือนเราเอาก้อนหินขว้างใส่ผนัง กระทบผนังแล้วตกลงพื้นหมดไป ถ้าเราหลงไป ก็เหมือนก้อนดินเหนียวขว้างไปที่ผนัง ก็ติดฝาผนัง ติดหมับอยู่ที่ฝาผนัง ทำให้เปรอะเปื้อนไปหมด ยิ่งถ้าเป็นดินแดงก็กลายเป็นสีแดง ดินสีดำก็ทำให้ผนังเป็นสีดำ เหมือนจิตของเรา แต่ก่อนประภัสสรผ่องใส พอไปกระทบกับความหลงกิเลสไปเรื่อย ๆ มันก็เปรอะเปื้อน มัวหมองเศร้าหมอง กลายเป็นโมหจริต เป็นโทสจริต โลภจริต ถ้าเป็นเม็ดทรายไปกระทบผนังตกลงพื้นก็ไม่เป็นไร วัตถุ ตา หู รูป เสียง มันก็ตกลงพื้นหมด ภาษาพระพุทธเจ้าท่านเรียก "สักแต่ว่า" ภาษาชาวบ้านเรียก "ความรู้สึก" ความรู้สึก

ความรู้สึกตัวคือพุทธะ ไปรองรับสัมผัสที่เป็นวัตถุอาการ ตามันจะต้องเห็น หูมันต้องได้ยิน มีกายต้องสัมผัส มีใจต้องคิดนึก แต่ตรงนี้ต้องมีความรู้สึกตัว ความรู้สึกตัวของเราเป็นธรรมดา ทำหน้าที่อยู่ มันไม่มีอะไร

อินทรีย์นี้มันใหญ่เหลือเกิน เห็นอะไรก็เป็นอาการธรรมดา ๆ เห็นความร้อนก็เป็นเช่นนั้น เอง ความหนาวก็เป็นเช่นนั้นเอง ไม่มีบัญญัติไม่มีสมมุติ แต่ถ้าเราไม่มีสติ ไปไกล เกิดสมมุติ เกิดบัญญัติ ยังไม่พอ เกิดอุปาทานยึดเอาไว้ ความรักยึดเอาไว้ ความโกรธยึดเอาไว้ ความชังยึดเอาไว้ ยึดเอาไว้

บทที่ ๔๓ พูดให้ทำ ลองไปทำ

วันที่ ๒๑ กันยายน ๒๕๔๔

ลองทำกัน หลวงพ่อเป็นผู้พูด ท่านทั้งหลายเป็นผู้ฟัง การพูดการฟัง เพื่อให้เป็นส่วนประกอบกับการศึกษาปฏิบัติกับการกระทำที่เรากระทำอยู่ โดยเฉพาะขณะนี้ พวกเรามาเจริญสติ มาสร้างสติ มาปฏิบัติธรรม มันก็ต้องอาศัยการได้ยินได้ฟังบ้าง แล้วก็หลวงพ่อก็จะบอกเพราะได้เห็นถูกเห็นผิดมาบ้างแล้ว การกระทำ บางทีอาจจะผิด บางทีอาจจะถูก เพื่อจะไม่ให้เสียเวลาในการกระทำของพวกเรา ก็ขอรับผิดชอบโดยพูดให้ฟัง แล้วเอาไปทำดู เช่น เราเคลื่อนไหว มีสติ มีความรู้สึก มีความระลึกได้ นี่คือสติ เอาไปสัมผัส เอากายไปสัมผัส เอากายไปสัมผัสเป็นเบื้องต้น ให้กายคุ้นเคยกับสติ หรือว่าความรู้สึกตัว ถ้ากายมันคุ้นเคยกับความรู้สึกตัวแล้ว อันอื่นก็จะสะดวก เอากายเป็นเบื้องต้น พระพุทธเจ้าของเราก็ว่าไว้เช่นนั้น ก็เริ่มต้นบุพกิจบุพกรเบื้องต้น การเจริญสติ การเจริญภาวนานี่ ต้องเอากายเป็นนิมิต เป็นบุพกิจบุพกร การสัมผัส อย่าเอาอันอื่นไปสัมผัส ถ้ากายได้สัมผัสกับความรู้สึก ความระลึกได้แล้ว อันอื่นก็สะดวก เช่น การเห็นไปสัมผัสกับเวทนา ไปสัมผัสกับความคิด ไปสัมผัสกับธรรมทั้งหลาย เป็นกุศลก็ดี เป็นอกุศลก็ดี ก็จะคุ้นเคยแล้วกลับมาหากาย กลับมาหากาย เรามีหลักมีแหล่ง ไปที่ไหน ๆ แล้วก็กลับมา การที่ไปแล้วกลับ การที่ไปแล้วกลับนี่ แต่ว่าไม่ได้ไปหรอก เหตุปัจจัยต่าง ๆ มันทำให้เห็น มันทำให้ได้สัมผัส เช่น เวทนาก็ดี จิตใจที่ดีที่มันคิดมันนึก คิดแล้วยังไม่พอ ยังมีธรรมที่เป็นกุศล อกุศล ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความชัง ความทุกข์ แล้วก็มีธรรมที่ทำให้เกิดความง่วงเหงาหาวนอน ความลังเล สงสัย ความวิตกกังวล พยาบาท อะไรต่าง ๆ หมู่นั้น มันคล่องแคล่วคล่องขากว่าเรา ถ้าเราไม่รู้จัก ไม่มีหลัก ไม่รู้จักปลด การแก้การปฏิบัตินี่ ก็เพียงแต่เรากลับมาหากายที่เราตั้ง ๆ ไว้นี่ แล้วมันก็แก้ได้ทุกเรื่องทุกราวไป

มันก็มีเท่านี้วิธีปฏิบัติ อาศัยการกระทำ ถ้ากลับไม่เป็น มันก็เนิ่นช้า ไปยินดียินร้ายซะไปสุขไปทุกข์ซะ ไปรักไปชังไปพยาบาท เนิ่นช้า เรากลับมาไว ๆ กลับมาไว ๆ มารู้สึกตัวพอรู้สึกตัว ก็ผ่านไปแล้ว เป็นทางผ่านไปแล้ว การเดินทางต้องผ่านให้ได้ ถ้าผ่านไม่ได้ ก็เสียเวลา หลงทางก็เสียเวลา ไปสุขไปทุกข์ทำไม กลับมารู้สึก ความรู้สึกตัวนี่มันก็พัฒนา ถ้ารู้บ่อย ๆ รู้บ่อย ๆ เห็นบ่อย ๆ ก็เลยกลายเป็นเรื่องดี เห็นเวทนาก็เป็นเรื่องดี เห็นความคิดก็เป็นเรื่องดี เห็นกุศล เห็นอกุศลที่ทำให้หลง ทำให้ยินดียินร้ายก็เป็นเรื่องดีไป เพราะเราได้

บทเรียนได้ประสบการณ์ ได้แต่ความทุกข์ ความโกรธ กิเลส ตัณหา ราคะ มันก็เป็นคนละเรื่องกับความรู้สึกตัวไป

พอเราสัมผัสดูแล้ว สัมผัสกับความรู้สึกตัว สัมผัสกับความหลง สัมผัสกับอาการต่าง ๆ ที่ไม่ใช่สติ ต่างกันคนละโลก คนละโลก ความรู้สึกตัวกับความหลงก็คนละโลกกัน ความรู้สึกตัวกับความสุขความทุกข์ก็คนละโลกกัน แต่ถ้าเราไม่เคยสัมผัส ก็ไม่รู้รสชาติของโลก โลกแห่งความรู้สึกตัว โลกแห่งความหลงตัว เราจึงจำเป็นต้องหัด หัดให้รู้สึกตัว หัดให้รู้สึกตัว ถ้าได้สัมผัสได้รู้สึกตัวแล้ว เป็นตัวเฉลยทั้งหมดชีวิตทั้งสิ้น ตัวเฉลยที่ยอดเยี่ยม

ความรู้สึกนี่ ความรู้สึกตัวอันเดียวเท่านี้น่ะ มันเป็นคู่กับชีวิตของเรา พระพุทธองค์ก็เปรียบเทียบ เหมือนคนมีถิ่นมีฐานไม่ใช่เป็นคนจรคนจน ความรู้สึกตัวเหมือนเราอยู่บ้านแม่ ความรู้สึกตัวนี่มีหลักมีแหล่ง เวลาการสัมผัสกับตัวนี้ เราจึงจำเป็นต้องมาสร้าง เอากายสร้าง เอาของที่มีอยู่ ของจริงที่มันมีอยู่มาสร้าง มาสัมผัส ทำให้มีทำให้มาก ทำเท่านี้แหละ

ถ้าความรู้สึกตัวมีมาก อยู่กับกายมาก ๆ ก็เกิดอะไรขึ้นได้หลายอย่าง เป็นศีล เป็นสมาธิ เป็นปัญญา เป็นกุศล เป็นมรรค เป็นผล ถ้าเกิดการพบเห็น เป็นผู้มีตาพันตา เป็นผู้มีหน้าพันหน้า อะไร ๆ ที่เกิดขึ้นกับกายกับใจรวมหมด แปดหมื่นสี่พันเรื่อง เกิดขึ้นกับกาย กับใจของเรา ในกายในใจของเราก็มีวัตถุมีอาการ ถ้าเราไม่รู้ ก็มีแต่จะเข้ารกเข้าพงไปตะพึดตะพือ ความหลงก็จะเป็นใหญ่ตั้งแต่เกิดจนตาย ไม่เคยสัมผัสกับความรู้เลย ก็เสียชาติเปล่า ๆ ขนหัวลุกนะ พอหลงปุ๊บ ความรู้สึกตัวนี่มันเป็นเรื่องที่ประมาทไม่ได้ ถ้าหลงเมื่อไร มารก็ได้โอกาส ชีวิตของเรานะเหมือนกับว่ามารมันจ้องอยู่ คือมันจะล้างผลาญความปกติ ความบริสุทธิ์ ความหมดจดของชีวิตเรา มารก็คือสิ่งที่ล้างผลาญทำให้เสียหาย หลงเมื่อไร มารก็ได้โอกาส ถ้ารู้เมื่อไรมารก็พ่ายแพ้ไป

แต่เราจะมาสร้างตัวรู้เป็นภูมิคุ้มกัน เป็นบังเกอร์คุ้มกัน แล้วเราก็จะปลอดภัย ไม่ใช่เราไปทำอย่างอื่น แต่มีความรู้สึกตัวนี่ อันอื่นก็ค่อยดีไปด้วย เป็นการพัฒนาชีวิตที่ครบวงจร ตัวรู้สึกตัวอย่างเดียวนี่ ทำให้เกิดความชอบธรรมไปได้หลายอย่าง เช่น ศีล ความรู้สึกตัวเป็นฐานทำให้เกิดศีล เหมือนพ่อแม่ทำให้เกิดลูก เมื่อเกิดลูกก็เกิดรับผิดชอบ เกิดอะไรไป เจริญไปในทางพัฒนาวัฒนะ ความรู้สึกตัวอาจจะไม่เหมือนอย่างนั้น แต่ว่าเจริญไปในทางกุศลในทางจริง เป็นศีล เป็นสมาธิ เป็นปัญญา เป็นมรรค เมื่อมีมรรคก็มีผล มันมีแต่มรรค มีแต่ผล ผลก็คือผลดี ถ้ามรรคดี ผลมันก็ดี สรุปแล้ว ชีวิตคนเรามีแต่เหตุกับผล เหตุก็คือมรรค ไม่ใช่เหตุแบบทางโลกนะ เป็นเรารู้สึก ตัวนี่เป็นเหตุ ผลก็คือความไม่หลง ถ้าเราไม่รู้สึกตัวเป็นเหตุ

ผลก็คือความหลง ความหลงทำให้เกิดอะไร ความหลงทำให้เกิดทุกข์ เกิดวิตกกังวลเศร้าหมอง เราก็ไปคว้าอยู่แต่ผล ไปแก้แต่ผล เลยไม่ได้สร้างตัวมรรค มันก็แก้ไม่จบ เช่น ความโกรธ โกรธแล้วโกรธอีก คงความทุกข้อคิดนั้นไม่ดี เพราะเราไม่รู้ เราไม่รู้หลักเสียเลย

ฉะนั้น ถือว่ายากนะ บางคนทำไม่ไหว ทำไม่ไหว ทำไม่ได้ ทำไม่ได้แล้วต้องไปแก้ที่ผล ไปลูบคลำอยู่ที่ผล เหมือนเราเอาไม้ไปแหย่หมา หมาก็ไปกัดไม้ที่เราไปแหย่ ไม่รู้จักเหตุ คือคนจับไม้ไปแหย่มัน บางทีมันโกรธไม้ที่ไปแหย่ ก็กัดไม้ ก็วิ่งกัด ทิ้งค้อนไปใส่มัน ก็วิ่งกัดค้อน ถูกไหมค้อน ก็เขาแก้ไม่ถูก แต่ที่แท้มันคือคน คนเป็นเหตุ

ก่อนที่เราจะมีทุกข์ มันเกิดอะไร มันเกิดความหลงก่อน ก่อนที่เราจะโกรธ ก่อนที่เราจะวิตกกังวล มีปัญหา มันก็เกิดความหลงก่อน มีปัญหา มันก็เกิดความหลงก่อน นี่ของจริงแหละ ของจริงแท้ ๆ ไม่เหลือวิสัยที่เราจะทำได้ เป็นศีล เป็นสมาธิ เป็นปัญญา เป็นญาณมาได้เกิดเป็นผล จนเป็นลูก เป็นตัวเป็นตน เป็นบุคคล เช่น พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ ก็คือคนเหล่านี้ คนเรามันมีคุณธรรม มันรู้ จึงเกิดสภาพเช่นนั้นขึ้นมา

พระโสดาบันก็ละสังโยชน์ เป็นมรรคที่เขาทำให้เกิดผลขึ้นมา สังโยชน์ก็ไม่มาก สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส กามราคะ ปฏิฆะ มานะ ทิฏฐิ แค่นี้เอง แล้วยังทำไม่ได้เลย แล้วของที่เป็นอย่างนี้ มันก็เป็นสมบัติของเรา มันดี แต่มันดี อะไรก็แล้วแต่ที่จะทำให้เราละสังโยชน์ได้ สักกายทิฏฐิ ก็มันทำให้เราเห็นกาย เห็นกายอยู่เนือง ๆ จนเห็นว่ากายนี้คืออะไร คือรูป รูปมันเป็นธรรมชาติอย่างไร มีอาการอย่างไร ขบวนการของรูปมันมีตัวมีตนเข้าไปอยู่อย่างนั้นหรือ มันไม่ใช่ มันเป็นธรรมชาติของเขา รูปกายนี่ แต่ก่อนเรามีตนอยู่ในกาย กายมีอะไรบ้าง ความร้อน ความหนาว ความปวด ความเมื่อย ความหิว อะไรต่าง ๆ เราเป็นทุกข์ก็เพราะสิ่งเหล่านั้น เราเป็นทุกข์เรื่องของกายนี่นับไม่ถ้วน ทั้ง ๆ ที่เขาเป็นอย่างนั้น เช่น มันหิวเราก็เป็นทุกข์ มันร้อนเราก็ทุกข์ มันหนาวเราก็ทุกข์ มันปวดมันเมื่อยเราก็ทุกข์ ไม่ใช่เราไม่เห็นสักกายทิฏฐิ

ทิฏฐิ คือเห็นผิด แต่ถ้าว่าเรามีสัมมาทิฏฐิ มันเปลี่ยน มิจฉาทิฏฐิพอเปลี่ยนเป็นสัมมาทิฏฐิ มันก็รื้อถอนกายที่จะทำให้เกิดทุกข์ แทบจะไม่มี มีแต่เพียงกำหนดรู้ มีแต่เพียงกำหนดการบรรเทา มีแต่เพียงกำหนดละเรื่องของกาย บางอย่างเรากำหนดรู้ด้วยการรู้ รู้เฉย ๆ รู้แล้ว ว่าอย่างนี้ ถ้ารู้แล้วมันก็ผ่านแล้ว ถ้ารู้แล้วก็บรรเทาซะ ความหิวก็กินข้าว ความร้อนก็อาบน้ำ มันก็เท่านั้นเอง ไม่ต้องไปกระทบกระเทือนถึงใจ เราฉลาด ฉลาดออก

จากทุกข์กุศล สักกายทิฏฐิ แค่นี้เราทำไม่ได้หรือ

ถ้าหลวงพ่อบอกว่า ความร้อนมันเป็นอาการของกาย ความหนาวเป็นอาการของกาย ถ้ากายไม่มี ความร้อนไม่มี ความหนาวไม่มี ถ้ากายไม่รู้จักเจ็บจักป่วย ยุงกัดไม่เจ็บไม่คัน ถ้ากายไม่รู้จักหิว มันก็ไม่ใช่เรื่องกาย กายที่สมบูรณ์มันต้องร้อน ต้องหนาว ต้องปวด ต้องเมื่อย ต้องหิว ทำไมเราจะเป็นทุกข์ มันไม่น่าจะทุกข์ เราก็ยังทุกข์เพราะสิ่งเหล่านี้ นี่สักกายทิฏฐิ เรื่องของกาย เข้าใจทั้งหมด รู้หมด รู้ครบ รู้ถ้วน นี่เราเห็นอยู่ เห็นกับตาเราเองแท้ ๆ ธรรมชาติของกายมันก็เป็นอย่างนั้น มันไม่ฟังเสียงใครหรอก เพราะแสดงอาการของเขา เดินมากก็ปวดก็เมื่อย ภาษาปวดเมื่อย ภาษาธรรมเรียกเวทนา ก็เห็นแล้ว ความสุขความทุกข์ก็เห็น ตัวสตินะ เห็นจนเฉลย พอรู้สึกเท่านั้นก็เฉลยแล้ว

ถ้าจะเป็นคำพูดว่า **"รู้แล้ว"** เอาไว้ตรงนั้นแหละ ความไม่เที่ยงเอาวางไว้ตรงนั้นแล้ว ความเป็นทุกข์ก็วางไว้ตรงนั้นแล้ว ความไม่ใช่ตัวตนก็วางไว้ตรงนั้นแล้ว นี่แหละ เอาให้เป็นที่เป็นทางไปเลย ไม่ใช่เอาความไม่เที่ยงนั่นมาเป็นตัวเป็นตน เอาความเป็นทุกข์มาเป็นตัวเป็นตน เอาความไม่ใช่ตัวใช่ตนมาเป็นตัวเป็นตน มันก็หนักแล้ว มันก็หนัก เราจึงเห็นมาสร้าง เริ่มต้นจับปั๊บ เข้าเป้าทันทีเลย

เรื่องของการปฏิบัติธรรม พระพุทธเจ้าของเราตรัสเอาไว้อย่างแน่วแน่มั่นคง นี่คือทางอันเอก **เอสะมัคโควิสุทธิยา** คือการเจริญสติปัฏฐาน เห็นสี่ด้าน เรื่องใหญ่ ๆ ที่ทำให้เราหลงมีอยู่สี่อัน คือ **กาย** มีใครบ้างที่หลงเรื่องกาย **เวทนา** มีใครบ้างที่หลงเรื่องเวทนา **จิต** ที่มันคิด มีใครบ้างที่หลงความคิด **ธรรม** ที่เป็นกุศล อกุศล ความโลภ ความโกรธ ความหลงเป็นอกุศล ความไม่โลภ ความไม่โกรธ ความไม่หลงเป็นกุศล ความเศร้าหมองเป็นอกุศล ความสดชื่น เบิกบาน เป็นกุศล มันก็เท่านี้ แล้วเราสัมผัสดูไหม ความโกรธทำไมจึงเรียกอกุศล แล้วต้องไปถามใครไหม ไม่ต้องถามใคร โกรธทีไรเป็นทุกข์ทุกที แล้วความไม่โกรธเป็นอะไร เป็นกุศล ไม่ทำให้ใจเศร้าหมอง นี่คืออกุศล อกุศล มันก็มีเท่านี้แหละ เอาไปเอามามีกุศล อกุศล เท่านี้

กุศลก็คือ สิ่งที่ทำให้เกิดปัญญา อกุศลคือทำให้เกิดไม่มีปัญญา เราก็เห็นอยู่ แต่ทำไมเราจะต้องสร้างปัญหาให้กับตัวเรา บางคนก็พอใจนะ พอใจกับความโกรธ พอใจในความหลง ไม่หลง ก็หาเรื่องที่จะให้หลง ดูหนังฟังเพลง เอามาปรุงแต่ง บางทีก็กินเหล้าเมายา อยู่เฉย ๆ ไม่เอา ชอบมึน ๆ เมา ๆ ชอบความหลง ไปยอมสิ่งที่มาย้อมจิต บางทีหลวงพ่อยังได้ยินเลย **"โกรธกันไปกินเหล้า ตีกันสักหน่อยเถิดเรา"** กินเหล้าก็เพื่อตีกัน ถ้าไม่กินเหล้า ใจมันไม่สู้

บางคนกินเนื้อดิบไม่ได้ กินเหล้ามอมตัวเอง เพื่อให้กินของดิบ ๆ ได้ ทำชั่วไม่ได้ ถ้ามันไม่หลงต้องกินเหล้าให้มันหลง ทำชั่ว มีไหม มี ได้ยินอยู่ สมัยหลวงพ่อเป็นฆราวาสได้ยินอยู่ เพราะฉะนั้น บางทีคนเราก็ชอบความหลง บางทีความหลงต้องสร้างเอา ต้องซื้อเอา มันก็มีอาสาทะมีเสน่ห์ ผู้ไม่รู้ก็ติดเหมือนกัน ความหลง เวทนาก็เช่นเดียวกัน ซื้อเอาปล้นเอาก็มี

ถ้าเรารู้สึกตัวแล้ว ความรู้สึกตัวจะเปิดการพบเห็น สักกายทิฏฐิ เรื่องของกายรู้หมดรู้ครบ รู้ถ้วน ไปเห็นจนเห็นรูปเห็นนามจริง ๆ เลย ตัวเหตุตัวปัจจัย ต้นตอหลักสูตรอันไหนมันก็มีสูตร สูตรน้ำชา สูตรกาแฟ สูตรโอวัลติน สูตรหยูกสูตรยา อะไรก็ตาม มันมีสูตรของเขา คนเรามีสถาบัน เรียนรู้เรื่องการแพทย์ เรื่องหยูกเรื่องยา เรื่องโรค มีสูตรของเขา เขามีสูตร สูตรของคนคือ **กายกับใจ เรียกว่า รูปกับนาม เป็นสูตรของคน** มันก่อมันเกิดอยู่ที่นี่แหละ

สักกายทิฏฐิ ความเห็นผิดในกายในจิต วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยในกายในใจ สีลัพพตปรามาส ความยึดมั่นถือมั่น จนเกิดสงครามฆ่ารันฟันแทง จนมีคุกมีตะราง ปานนั้น สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาสนี่มันทำให้เกิดการทำชั่วนี่สูงสุดเช่นกัน นี่สักกายทิฏฐิ

วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส อยู่ในกายในจิตก็มีอันตราย เมื่อมันแสดงออก เกิดการพูดการคิด การเห็นข้อผิด เห็นผิดไป เอ ! เรามารู้สึกตัว เห็นรูปเห็นนามนี่ เห็นรูปเห็นนามก็รื้อถอนแล้ว รื้อถอนไม่เป็นชิ้นเป็นอัน ความโกรธ ความสำคัญมั่นหมาย ไม่มีที่ตั้ง จะเอาตั้งไว้ตรงไหน ตั้งไว้ที่กายรึ กายก็สักว่าเป็นกาย มันไม่ใช่ สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา อะไรที่เป็นกาย เป็นธาตุสี่ ขันธ์ห้า เป็นขันธ์ห้า เป็นมหาภูตารูป **"เป็น"** อาศัยเหมือนพ่วงแพ เพื่อสร้างฐานเป็นตัวรู้ ไม่มีกายมันก็สร้างอะไรไม่ได้ ถ้าไม่มีรูปมีนามก็ทำอะไรไม่ได้ ทำดีก็ไม่ได้ ทำชั่วก็ไม่ได้ ถ้าเรามีกาย มีรูป มีใจ มีนาม จึงเป็นเรื่องกระตือรือร้น เป็นเรื่องที่กระตือรือร้นมาใช้ให้เกิดประโยชน์ ให้เกิดมรรคเกิดผลอยู่ที่รูปที่นาม เป็นบุญ เป็นกุศล เป็นศีล เป็นสมาธิ เป็นปัญญา อย่าใช้กายใช้ใจ อย่าใช้รูปใช้นาม เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์ เกิดโทษต่อตัวเองและคนอื่น

แม้บางทีเราไม่รู้ ก็เกิดทุกข์เกิดโทษต่อตัวเรา มีใจก็คิด กลับตอดตัวเองให้เจ็บปวด มีรูปก็ทำให้ตัวเองต้องแบกภาระ ซก ๆ ๆ อันโน้น อันนี้ หาเท่าไหร่ก็ไม่พอ เหมือนเสือหกปาก รูปนี่เหมือนเสือหกปาก แต่ละปากกินอาหารไม่เหมือนกัน เราต้องหาอาหารป้อนมัน ซก ๆๆๆ สำคัญมั่นหมาย เกิดมาทั้งชาติ เป็นทาสของเสือก็ว่าได้นะ ที่ใดมีป่าอย่าประมาท โบราณท่านว่า เสือมีอยู่ **เสืออุบาทว์มีอยู่คู่สถาน คอยจับจ้องมองเหยื่อทุกวันวาน ใครเดินผ่าน**

ไม่ระวังมีหวังตาย ณ ที่นี่ เปรียบเสือเหมือนตัณหา อวิชชาความไม่รู้พาหลงใหล แม่เสืองาม ตัณหาพำนักใน ต่อเมื่อใดฆ่าเสือได้ สบายเอย

เสืออย่างที่พูด ป่าคืออะไร ป่าคือความหลง ถ้ามีความหลง ก็มีเสืออยู่ตรงนั้น ต้องถางป่า ป่าคืออวิชชาคือความหลง การแผ้วถางป่าคือวิชชา คือความรู้ ถ้ารู้แล้ว เสืออยู่ไม่ได้ ถ้าหลงก็เสือเข้ามาอยู่ เสือคืออะไร คือความชั่วทั้งหลาย เสือมีอยู่คู่สถาน ถ้ามีป่าก็มีความหลงอยู่ ถ้ามีความหลงก็มีภัยอยู่ตรงนั้นล่ะ มีภัยอยู่ตรงนั้น เพราะฉะนั้น หลวงพ่อเคยพูดให้ฟังหลายครั้ง เสือหกปาก แต่ละปากกินอาหารไม่เหมือนกัน บางทีเราอยากฆ่าเสือ การฆ่าเสือต้องมีฝีมือมาก ฝีมือของอาวุธที่ฆ่าเสือ คือความรู้สึกตัวนี้แหละ โบราณบอก พระพุทธเจ้าบอก ถ้าเป็นกรง ก็เป็นกรงซี่เดียวขังเสือ ความรู้สึกตัว นี่ความรู้สึกตัว เสือดุขนาดไหนก็ไปไม่รอด รู้สึก รู้สึกตัวนี้แหละ พอมันคิด รู้สึก มันไม่คิดก็รู้สึกที่กาย นี่เป็นกรง อยู่หมัดเลย เสือจะร้ายขนาดไหน ไปไม่รอด ถ้าไม่ฆ่าเสือตัวนี่ละก็ ลำบาก ยิ่งใหญ่เหมือนกันนะ ตั้งหกปาก เราจึงได้อาวุธที่ดีที่สุด หลวงพ่อใช้ดูแล้ว ใช้ได้จริง ๆ เป็นหลักสากล เห็นรูปเห็นนาม เห็นก้นบึ้งของสรรพสิ่งทั้งหลาย

สตินี่ จะเป็นสิ่งที่ถลุงเป็นสิ่งที่ย่อย ย่อยกองรูปกองนามออกจนกระจุยกระจาย เรียกว่า สักกายทิฏฐิ กระจุยกระจายแล้ว วิจิกิจฉา เมื่อไม่มีให้สิ่งเหล่านั้นเป็นที่ตั้ง จะตั้งไว้ตรงไหน เช่น ความโกรธ จะไปตั้งไว้ที่จิตหรือ มันตั้งไม่อยู่ ไปตั้งไว้ที่กายหรือ ก็ตั้งไม่ได้ เพราะกายก็เห็นแต่เพียงเป็นรูป รูปมันเป็นอย่างไร สภาวะของความเป็นรูป มันก็มีธรรมชาติ มีอาการทั้งนั้น จิตคือนาม มันตั้งไว้ที่ไหน ความโกรธ เอามาผูกไว้หรือ ก็ผูกไม่ได้ มันไม่มีที่ตั้งเลย มันมีแต่รูป มีแต่นาม กองรูปก็คือธรรมชาติ มีอาการ เป็นมหาภูตรูป เป็นรูปที่อาศัยรูปธรรมนี่ เป็นมหาภูตรูป มันเกิดจากท้องแม่เอา ก็ว่ามันเกิดมาอย่างนั้น แต่ว่านามมันทำ นามรูปเกิดจากอายตนะ เพราะมันมีรูปธรรมมาก่อน มันจึงมีนามรูปเกิดขึ้น แต่ว่านี่มันเกิดรูปธรรม เกิดรูปนาม มันก็เกิดนามรูปต่อไปเรื่อย ๆ นามรูปเกิดจากอายตนะ เกิดจากตา จากหู จากจมูก ลิ้น กาย ใจ เกิดสุขเพราะตา เกิดทุกข์เพราะตา เกิดโกรธเพราะตา เกิดหลงเพราะตา มีเยอะแยะ เกิดสุข เกิดทุกข์ เพราะหู เพราะเสียง มีเยอะแยะ เกิดนามรูป นามรูปเกิดเก่ง นามรูปขยันเกิด บางคน เกิดดับ เกิดดับ อยู่นั่นแหละ บางคนก็ไม่เกิด เกิดน้อย ๆ ก็ดับได้ ใช่ว่าการเกิดทุกคราวเป็นทุกข์ร่ำไป **คหการังคะเวสันโต ทุกขา ชาติ ปุนัพ ปุนัง** การเกิดทุกคราวเป็นทุกข์ร่ำไป

การดับไป อะไรที่เราสวด บัดนี้เรารู้จักเจ้าเสียแล้ว โครงเรือนทั้งหมดของเจ้าเราหักเสียแล้ว จิตของเราถึงเสียแล้ว ซึ่งอะไรปรุงแต่งไม่ได้อีกต่อไป มันถึงแล้วซึ่งความสิ้นไปแห่งความเกิด พระพุทธเจ้าพอได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า อุทานเช่นนี้ออกมาจากพระโอษฐ์ของพระองค์ มันเห็นได้ชัดกับหู กับตา กับมือของเรา ทำไมถึงตัดไม่ได้ มันเกิด เราดับ เช่นพอมันคิดขึ้นมา เรารู้สึก พอวิตกกังวลขึ้นมา เรารู้สึก นี่ทำไมมันจึงทำไม่ได้ แค่นี้เอง พอรู้สึก มันเป็นยังไง มันก็ไม่หลงแล้ว พอไม่หลง มันก็ไม่เกิดอะไรขึ้นมา ความหลงตัวนี้เป็นตัวใหญ่

ถ้าเป็นอกุศล อกุศลมันก็ไม่มีอะไร มันคือ โลภะหนึ่ง โทสะหนึ่ง โมหะหนึ่ง โมหะนี่อยู่ตรงกลาง โลภะ โทสะ อยู่ซ้ายขวา ถ้าหลงก็เป็นโมหะ เป็นโกรธก็ได้ เป็นโลภก็ได้ แต่ถ้าไม่หลง มันก็ไม่มีโลภ ไม่มี บัดนี้เรามาสร้างกันนี่ ตัด ตัด ปรับ พอเรามารู้ตัวนี้ ตัวหลงไม่มีตัวไหนจะมาพิชิตกับตัวหลงได้ เหตุผลหรือไม่ใช่ ก็คือตัวรู้สึกตัวนี้

อกุศล อกุศลมูล รากเหง้าของอกุศล โลภะหนึ่ง โทสะหนึ่ง โมหะหนึ่ง รากเหง้าของกุศลมูล อโลภะ อโทสะ อโมหะ

บทที่ ๔๔ นักศึกษาธรรม

เช้าวันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๔๔ (เทศน์ที่ศาลาไก่)

พวกเรากำลังมาศึกษา เป็นนักศึกษา ศึกษาก็คือ ถลุง ย่อยออก ที่มันเป็นชิ้นเป็นอันให้มันใช้ได้ เหมือนกับถลุงแร่ ศึกษา สิกขาก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

ก่อนที่จะมาเป็นศีล เป็นสมาธิ ปัญญา มันเริ่มต้นมาจากไหน แล้วก็ทำให้มันเกิดขึ้นด้วยฝีมือของเรา ให้สัมผัสได้กับศีล จนได้ออกปากว่า *"โอ ! ศีลคืออันนี้ สมาธิคืออย่างนี้ ปัญญาคืออย่างนี้"* ใช้แล้ว ใช้ได้ ลองใช้ดู **สีลเลนะ สุคติง ยันติ** มีสุข ไม่มีทุกข์ ใช้ได้จริง ๆ ใช้แล้ว มีแล้วจึงเห็น เป็นแล้วจึงรู้ เพราะฝีมือของเราทำมาจนเกิดศีล แล้วก็สิ่งที่ทำให้เกิดศีล ก็นี่แหละ ตัวสตินี่แหละ

เราทำอยู่นี่ กายก็ไม่ได้ทำบาป ใจก็ไม่ได้ไปคิดบาป วาจาก็ไม่ได้ไปพูดบาป ไม่เบียดเบียนใคร รู้อยู่นี่ ทำอย่างนี้ มันเกิดอย่างนี้ขึ้นมา นี่คือศึกษา ก็กระทำด้วยการกระทำของเรา จนว่าไปเห็นอะไรต่อมิอะไร ละความชั่วก็ละด้วยฝีมือของเรา ทำความดีก็ทำได้ด้วยฝีมือของเรา หรือว่าได้บุญ มีบุญ ก็ทำได้ สัมผัสได้ โอ ! บุญก็คือตัวใจดี ตัวรู้ โอ ! บาปคือตัวมืด ตัวใจร้าย โอ ! ตัวกุศล คือ ฉลาดออกจากทุกข์ ทุกข์ที่ไรฉลาด ไม่โง่ ไม่โง่ เรื่องของความทุกข์นี่ มาเท่าไร ฉลาดเท่านั้น รับรองว่าเปลี่ยน บาปให้เห็นบุญได้ทุกครั้ง เปลี่ยนความชั่วให้เป็นความดีได้ทุกครั้ง เปลี่ยนความโกรธให้เป็นความไม่โกรธได้ทุกครั้ง นี่คือฉลาดทำได้ ปฏิบัติได้ให้ผลได้ ปฏิบัติออกจากทุกข์เป็น ปฏิบัติสมควร ปฏิบัติตรง ปฏิบัติสม่ำเสมอก็เกิดจากผลของการปฏิบัติ

เราทำอย่างนี้ เกิดอย่างนี้ขึ้นมา มั่นใจ เกิดศรัทธาแน่วแน่ เรียกว่า ศรัทธาสัมปะยุทธ ไม่มีทางกลับ มั่นคงแล้ว มั่นใจแล้ว เหมือนกับผู้มีอาชีพมั่นคง ทำอย่างนี้มันจึงพออยู่พอกิน แต่ก่อนมันยากจน ขัดสนลำบาก พอมาประกอบอาชีพอย่างนี้ขึ้นมา มันเหลือกินเหลือใช้ พออยู่พอกิน ได้มีโอกาสซื้อโน่น ซื้อนี่ เลื่อมใสกว่าเก่า ก็เกิดมั่นใจ ศรัทธาในอาชีพของตน แต่ก่อนเราเป็นอย่างไร ลำบาก แต่นี่ค้นคว้าไป หาไปหามา มาถูกกับความถูกต้องชอบธรรม พออยู่พอกิน มั่งมี มั่งมีในทางจิตวิญญาณ แต่ก่อนจน จนต่ออารมณ์ จนต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ไม่รู้จักปลดปล่อยตนเอง เช่น ความโกรธก็ถือว่าจน ความทุกข์ก็ถือว่าจน ความหลง ความวิตกกังวล ถือว่าจน ไม่รู้จักทิศทาง แต่ก่อนเราหาไม่พบ วันนี้เราหาพบ อ้อ ! ทำอย่างนี่ ก็เกิดอย่างนี้ขึ้นมา แต่ก่อนเราไม่เคยเห็นคิด เราหลงไปกับความคิด คิดอะไรก็หลงไปกับความคิด

เอ้า ! หลวงพ่อจะบอก อย่าไปเชื่อมัน ความคิดนี่ บางทีก็คิดถึงบ้าน บางทีไปอยู่บ้านก็เบื่อบ้าน บางทีมันก็คิดถึงคนโน้น บางทีก็เกลียดคนนี้ บางทีมันก็รัก ของที่รักกลายเป็นของรังเกียจ ของรังเกียจกลายเป็นของชอบ มันหลายอย่าง จิตใจเนี่ย !

หลวงพ่อเคยเสียเวลาเพราะจิตใจนี่มาก เพราะไม่รู้ พอมาศึกษาดูแล้ว โอ้โห ! ความหลอกของจิต ทำให้เราฉลาด เพราะตัวคิดตัวหลงคิดทำให้เรามีสติ ถ้ามันไม่หลงเราก็ไม่รู้ ถ้ามันไม่หลงคิด เราก็ไม่เห็นความคิดที่มันเป็นมายาสาไถ เรานั่งอยู่ดี ๆ มันปัดไปแล้ว ไปชอบคนโน้นไปชอบคนนี้ พอรู้สึก ก็ อ้อ ! จิตนี่มันมีถ้ำอยู่ ถ้ำของจิตคือกาย มันออกง่าย ไม่ทันรู้เรื่อง มันหลอกไปแล้ว เข้าง่ายออกง่าย ตามไม่ทัน มันอยู่ในถ้ำนี่ กายนี่ กว้างศอก ยาววาหนาคืบ เป็นถ้ำของจิตของความคิด มันออกจากนี้

บัดนี้เรามีสติ คอยดู เอาไปเอามา ก็เห็น เห็นความคิด พอเห็นความคิดก็เห็นอารมณ์ เพราะตัวคิดเป็นตัวหนึ่ง เหมือนกับว่ามันซุกซน ใส่เสื้อกางเกงขาว ๆ พ่อแม่ซักให้แล้ว พอมันซุกซนไปเล่น เปรอะเปื้อนมาอีกแล้ว แต่ว่าดี มีพ่อแม่ดูแลรักษา มาซักให้ จับแขนไปอาบน้ำ ความสกปรกก็กลายเป็นความสะอาด เพราะมีผู้ดูแล อันนี้ก็เช่นกัน ตัวสตินี่ พระพุทธเจ้าเปรียบเหมือนพ่อเหมือนแม่ ท่านให้ชื่อว่าอุปการคุณ ผู้ใดมีสติเหมือนอยู่บ้านพ่อบ้านแม่ อุ่นใจเวลาใดที่จิตมันไปอยู่ทางอื่น เอ้า ! กลับมาได้ มันสกปรก เมื่อกี้มันโกรธ ก็รู้สึกตัว เอ้า ! ความโกรธไม่ใช่จิต รู้สึกตัว ความโกรธก็หายไป เหมือนแม่จับแขนลูกมาอาบน้ำ เรียกว่า ทรงศีล ทรงธรรม ชำระล้างบาป มันเป็นแบบนั้น

ความรู้สึกตัว ทำดูแล้ว บางทีมันจะไปติดสุข ติดสบาย เอ้า ! เห็นอีก ภาษาที่หลวงพ่อพูดว่าทำตะพึดตะพือ ตะพึดตะพือ เปรียบเหมือนคนเดินทางไปเรื่อย ๆ อย่าไปติดความเย็น ความสบาย บางทีเดินทางกำลังเหนื่อย แดดร้อน ฝ่าแดด ปวดเมื่อย ปวดขาลากแข้ง พอเดินไป ไปพบร่มใหญ่ ๆ เย็นสบาย ก็อยากอยู่ตรงนั้น เพราะหลงนอนอยู่ตรงนั้น ไม่ไปอีกแล้ว ต้องจับแขนลุกขึ้นไป คนบางคน เพื่อนเดินทางร่วมกัน บางทีเราก็ไม่นั่งกับเขา พอเขานั่ง เราไม่นั่ง จะยืนอยู่ เดินเล่นอยู่ จะอยู่นั่น แต่คนประมาทจะนั่งลงไปเอาความสุข โอ๊ย ! สบายละ ไม่อยากไป หลวงพ่อถึงว่า เดินตะพึดตะพือไป ตะพึดตะพือ

การไปตะพึดตะพือคืออะไร ภาวะที่ดู ที่เห็น มันสุขก็เห็น มันทุกข์ก็เห็น มันหลงก็เห็น มันเบื่อก็เห็น มีเหมือนกันความเบื่อ เอ้า ! มันขยันก็เห็นอีก ก็มีบางครั้ง มันไม่อยากหลับอยากนอน คล้าย ๆ กับว่ามันค่ำง่ายเหลือเกิน มันขยัน ก็เห็นมันอีกแหละ มันเบื่อก็เห็นมัน มันสุขก็เห็นมัน มันทุกข์ก็เห็นมัน เรียกว่าตะพึดตะพือ ภาวะที่เห็น เป็นภาวะที่ไปเรื่อย

ภาวะที่เห็นเป็นภาวะที่มรรค มรรคคือดำเนิน คือทาง มรรคคือทางเห็นอยู่ มรรคแล้วจำเริญอยู่ในมรรคไปเรื่อย ไปจากความหลงนั่นแหละ เห็นอยู่เรื่อย รู้อยู่เรื่อย มันก็ไกลความหลง ไกลจากความไม่รู้ พอเห็นอะไร เห็นกายที่มันเคลื่อนไหว ที่เราตั้งใจ ที่เป็นเป้า มีนิมิตเป็นนิมิตที่เราตั้งไว้ตรงนั้น เรียกว่าที่ตั้งแห่งการกระทำ ตั้งไว้ตรงนี้ เวลามันไป กลับมาตั้งไว้ตั้งไว้ตรงนี้จนชิน ทีแรกเหมือนกับดึงมันกลับมา มันจะไปโน่น พอได้ยินเสียงเพลง เอ้า ! หลวงพ่อพูดกลับมาฟัง เหมือนกับดึงกลับมา เอาไปเอามา ไม่ได้ดึงสักหน่อย เพราะเราฝึกมันกลับมาเอง เหมือนกับเราเลี้ยงเป็ด เลี้ยงไก่ เลี้ยงนก มันเคยบิน มันก็บินมากินเหยื่อ กินอาหารอยู่ในคอก อยู่ในเล้า เวลานอนมันก็กลับมานอน ไม่ต้องไปตาม มันคุ้นแล้ว มันเคยแล้ว การฝึกตัวเองนี่ก็เหมือนกัน มันก็จะยากก็ตอนเริ่มต้นนั่นแหละ เราจะต้องสู้ซักหน่อยทวนกระแสสักหน่อย เราไม่ได้ขึ้นสักหน่อย มันจะเอียงจะไหลลาด จะลาดลงไป มันจะสะดวกกว่าการทำครั้งแรก

เหมือนสมัยหนึ่ง นานแล้ว มีพระจีนรูปหนึ่งเป็นเพื่อนกัน ชอบกันมาก อุปัชฌาย์เดียวกัน เขาอยู่สุราษฎร์ธานี เขาก็เลยตามมา มาอยู่ที่อยู่ของเรา สมัยนั้นเราก็เดินขึ้นเขาขณะที่เขาเดินขึ้นเขา เราก็ออกหน้าเรื่อย ๆ ชวนคุย เดี๋ยว ๆ จูงเขา พูดไป เขาก็บอกว่ายังไงยังไง พอถึงหลังเขาก็พักสักหน่อยนะ เรานะพักได้ ไม่เป็นไร แต่ว่า นี่ ๆ ใกล้ ๆ นี่เดี๋ยวก็ถึง เดี๋ยวก็ถึง พอขึ้นถึงหลังเขา เขาว่าอย่างไร ทีแรกเขาดูนะ ตอนปีนขึ้นเขา ขอพักพอถึงหลังเขา เราขอสักหน่อย พอเดินขึ้นถึงหลังเขา เขาพูดอย่างไร เขาว่า เอ้า ๆ ๆ มันทำไมเป็นอย่างนี้ มันทำไมเป็นอย่างนี้ มันเบากายเบาใจ มันเย็นมันสบาย เอ้า ! ไปถึงไหนถึงกันได้ เลยไม่ได้พักเลย มันชวนให้เดิน บรรยากาศเย็น ลมพัดเย็น ป่าไม้เย็น ๆ ชวนเดินเลยไม่ได้นั่งเลย

อันนี้ก็เหมือนกัน การปฏิบัติธรรม ถึงคราวสะดวกก็สะดวก ถึงคราวยากก็ยาก เป็นธรรมดา เหมือนเราเดินทาง ถึงทางเปลี่ยวก็เหยียบเอาเหยียบเอา วิ่งเอาวิ่งเอา ถึงเวลาเข้าสี่แยกห้าแยก ก็ค่อยเป็นค่อยไป ก็เป็นกีฬาไป ไม่ได้ยาก ไฟแดง ไฟเขียว ทางซ้าย ทางขวาทางเอก ทางโท เอ้า ! มันก็กลายปัญญา มันขนออกมา ไม่มีคำว่ายาก เป็นกีฬาไปซะ ความยากก็กลายเป็นศิลปะ ไม่ใช่ศิลปินทำให้เกิดความง่าย ความลำบากทำให้เกิดความสะดวก ความทุกข์ก็ทำให้เกิดความไม่ทุกข์ ความหลงก็ทำให้เกิดความไม่หลง พอมันเป็นอย่างนั้น พอมันเป็นศิลปะ เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ เป็นไปเพื่อความสงบ เป็นไปเพื่อปรินิพพาน สิ่งที่เราทำอยู่นี่มันเป็นอย่างนั้น ไม่ใช่ว่าเราจะคิดหาโน่นหานี่ ถึงคราวสะดวกก็สะดวก มันก็ไหลง่าย

อย่างพอเห็นอันหนึ่งก็เห็นอันหนึ่ง มันเป็นหมู่ เช่น เราเห็นรูปเห็นนาม พอเห็นรูป เอ้า ! รูปมันบอก รูปคืออะไร ตัวรูป อ้อ! มันบอก มันฉายให้เราดู ไม่อยากรู้ มันก็รู้ พอเห็นนาม นามมันก็บอกว่ามันคืออะไร และมันมีอะไร คำว่านามตัวนี้ มันบอกปอกเปลือกจนเกลี้ยงนะ สารภาพ สารภาพบอก สารภาพหมดเปลือกว่ามันเป็นนาม เป็นอารมณ์อย่างไร อาการอย่างไร วัตถุอย่างไร ก่อนที่มันเป็นทุกข์เป็นหลง มันเป็นอย่างไร มันบอก รูปมันก็บอก รูปก็เป็นรูป เป็นธรรมชาติ เป็นอาการ เป็นวัตถุ เป็นธรรมชาติ รูปมันบอก บอกจนหมดจนจบ นามมันก็บอกอาการของนาม ความไม่เที่ยง ความไม่ทุกข์ ความไม่ใช่ตัวตนเป็นอย่างไร ก็เห็นอันเดิมนั้นแหละ สิ่งที่เห็นอยู่ทุกวัน ก็เห็นมาแล้วสามสิบกว่าปี ความไม่เที่ยงก็ไว้ตรงนั้น ความเป็นทุกข์ก็ไว้ตรงนั้น ความไม่ใช่ตัวตนก็ไว้ตรงนั้น เอาไว้หลังเรื่อย ๆ ไม่เอาไปไว้ข้างหน้า ให้รี ๆ ขวาง ๆ เอาไว้หลังตะพึดตะพือ สิ่งไหนที่เห็นเอาไว้ข้างหลัง เห็นแล้วเอาไว้ข้างหลัง เหมือนการเดินทาง ผ่านบ้านนั้นไว้หลัง ผ่านสี่แยกห้าแยก ก็เอาสี่แยกห้าแยกไว้หลัง นี่ลักษณะของการเดินทาง

การเห็นธรรม การพบเห็น มันก็ผ่านไปอย่างนั้น เห็นรูปเอารูปไว้หลัง เห็นนามเอานามไว้หลัง แม้จะเห็นกี่ครั้งกี่คราว ก็เอาไว้หลังเรื่อย ๆ ไม่เอามาขวาง ๆ รี ๆ ให้เพียงหูเพียงตา ปัญหาเอะใจ คำว่าไม่น่าจะเป็นอย่างนั้น ไม่น่าจะเป็นอย่างนี้ ไม่มีแล้ว มีแต่ โอ้ ! เอ้อ ! อ้อ ! นี่เข้าใจอย่างหมดเปลือก ถ้า อุ๋ย ! นี่ต่างกัน ถ้า อื้อ ! ไม่รู้จะพูดอย่างไร ภาษาจิตนะ หาอะไรมาพูดไม่ได้ คำสอนที่เป็นปรมัตถ์ ก็นะ หาคำมาพูดยังไม่มี ถ้าจะพูดก็สมมุติมาพูด ปรมัตถ์จริง ๆ นะไม่มี มีแต่เอาสมมุติล่ะ เช่น ความโกรธนะมันเป็นอย่างไร อธิบายความโกรธ หรือความเค็มนะมันเป็นอย่างไร ความอิ่มนะมันเป็นอย่างไร อธิบายได้ไหม มันอิ่ม มันเค็มนะ อธิบายได้ไหม มันเหนือคำอธิบาย ต่อเมื่อใดเราไปกินข้าวอิ่ม อ้อ ! ความอิ่มมันเป็นอย่างนี้นะ ไปชิมเกลือดู อ้อ ! ความเค็มมันเป็นอย่างนี้ ความเค็ม ความอิ่ม มันเป็นปัจจัตตัง อธิบายไม่ได้ อิ่มมันเป็นอย่างนั้น อิ่มมันเป็นอย่างนี้ เราก็ อื้อ ! ภาษาอื้อมันไปแล้ว พ้นแล้ว ภาษา เอ้ย ! มันตื่นมันตื่น ความคิดตัวเอง ถ้ามันหลงความคิดตัวเองว่า โอ๊ย ! มันตกใจ พออุ๋ย ! นะไปแล้ว เหมือนไฟมันตกใส่ขา มัน อุ๋ย ! ทั้งอุ๋ยทั้งปัดนะ เคยมีไฟตกใส่ขาไหม มือมันไปพร่ำนะ อุ๋ย ! แต่ถ้าว่า อือ ! นะนิ่ม ๆ มันเห็นแจ้งว่าเข้าใจแล้ว เข้าใจแล้ว แต่ว่า อุ๋ย ! นะ ไปแล้ว มือก็ไปแล้ว ปัดไฟออกแล้ว ไฟก็ไม่ได้ไหม้ขา

เราตื่นความคิด ตื่นความหลง ตื่นความโกรธ ความโกรธไม่ได้อะไรกับเรา นิดหน่อยไม่มีเลย ก็ อุ้ย ! ถ้าจำเป็นจะต้องโกรธก็ อุ้ย ! แต่ถ้าจำเป็นจะต้องทุกข์ ก็ อุ้ย ! มันนิดเดียว มันไม่นอนแช่อยู่เป็นอนุสัย เป็นจริตเป็นคนขี้โกรธ ไม่มีแล้ว นิดหน่อยเป็นกิริยานิด ๆ หน่อย ๆ มันก็ธรรมดาน้ำ สิ่งบางอย่าง ตกกระเพื่อมก็นิดหน่อย เช่น เราได้ยินเสียงก็ธรรมดา เราตั้งใจจะฟังหลวงพ่อ เขาเปิดเพลงดัง ๆ ก็ธรรมดานิดหน่อย ไม่เป็นไร เราก็ไม่ต้องถึงกับว่าไม่น่าจะมาเปิดเพลงดัง ๆ แล้วเราก็จะต้องไปบอกว่าหันลำโพงไปทางโน้นทางนี่ ไม่ไปทางโน้นบางคน เพื่อนหลวงพ่อนะ วัดป่าพุทธยานอยู่ติดกับถนนเมืองเลย เชียงคาน ป่าพุทธยานเป็นมอสูง วิทยาลัยครู สถาบันราชภัฏในทุกวันนี้ แต่ก่อนเป็นวัดป่าพุทธยาน เอารถขึ้นมอ โอ้ ! มันดัง เรานั้นก็เดินจงกรมอยู่ เอาค้อนไปขว้างรถยนต์เขา แต่ว่าไม่ได้ขว้างถูกรถเขาหรอก ขว้างป้า ๆ เป๊ ๆ ไปอย่างนั้นแหละ โกรธรถ อย่างนั้น ก็เต็มทีแล้ว มันหลายต่อกันไป หูได้ยิน ไม่พอใจ ไม่พอใจยังไม่พอ เอามือไปจับค้อนมาขว้าง มันก็ไปหลายต่อกันไป มันไม่ได้อุ้ย ! พอ อุ้ย ! ไม่ยินดี มันก็หลุดไปแล้ว ไม่เป็นจำเลยที่หนึ่ง ที่สอง ที่สาม จนครบการเป็นกรรม เป็นกายกรรม วจีกรรม มโนกรรม สมบูรณ์แบบ ถ้าเรา อุ้ย ! พอมันคิดพอมันจะเบื่อ มันก็หายไปแล้ว ถ้าเป็นกรรมก็เบาที่สุด ลหุกรรม กรรมที่เบาที่สุด ถ้าเป็นถึงกับเอาก้อนหินไปขว้างเขา ถือว่าเป็นครุกรรม เป็นกรรมที่หนัก จมอยู่ตรงนั้นแหละ เพราะฉะนั้นบางทีมันพลัดไปมาก ๆ

ถ้าเราฝึกตัวสติที่เราฝึกนี่ เหมือนพ่อเหมือนแม่จริง ๆ อุ่นอกอุ่นใจคราวใดที่มีสติรู้สึกนี่ แต่เราต้องสร้างให้เป็นนิสัย ให้สติเด่น ให้สตินำให้รู้อยู่ตรงนี้ ถ้าไม่ จะไปรู้ที่อื่น ต้องขออนุญาตตรงนี้ก่อน ให้รู้ตรงนี้ มีระเบียบเรียกจัดสรร จัดการกับตัวเอง เหมือนมหาดไทยจะจัดสรรสังคมให้มันเป็นระเบียบ ถ้าเขายังจัดอยู่ก็ใช้ไม่ได้ ต่อเมื่อไร ก็เราจัดตัวเอง เราไปหาความเป็นธรรมจากคนอื่นหาได้ยาก เราต้องหาความเป็นธรรมกับตัวเรานี่หาง่ายกว่า เราจะไปเกณฑ์ให้คนเหมือนเรา เป็นไปได้ยาก เราคอยที่จะอ่อน ถึงความที่จะอ่อนโยน ยืดหยุ่นนิ่มนวล นิ่งเย็นได้ เป็นของเรานะ

เราจะไปเกณฑ์คนทั้งหลาย เป็นไปได้ยาก เราต้องพยายามที่จะเข้าใจ ไม่ได้เอะใจเรื่องใดเลย เขาด่า เราก็เข้าใจ ไม่ได้เอะใจเรื่องใดเลย เขาด่า เราก็เข้าใจเขา เอาปานนั้นแล้ว ไม่ใช่จะไม่เข้าใจ คนที่ด่าคนนี่ มันเสียศูนย์แล้ว ถ้าเขาไม่เสียศูนย์เขาด่าไม่ได้ เขาพูดไม่เป็น ถ้าเขาด่าเราได้ แสดงว่าเขาเสียศูนย์แล้ว ไม่ปกติแล้ว คนที่ไม่ปกติ เราจะไปเอาจริงจังกับเขาก็ไม่ได้ เสียเวลา ถ้ารู้อย่างนี้ ก็มีความเป็นธรรมกับเราตลอดเวลา เราจะไป

บอกให้เขา เราไม่ผิดจะมาด่า ถ้าไม่โกรธก็เหมือนหมา ว่าตัวเอง ถ้าไม่โกรธเหมือนหมา ไม่ใช่เขาด่าเราเป็นเรื่องที่ไม่ดีมาก ๆ คนที่ด่าเรา คนดี ๆ จะด่ากันไม่ได้ แสดงว่าเขาเสียศูนย์ เขาผิดปกติมาก ๆ เพราะฉะนั้น อย่าไปถือสาหาเรื่องกับคนพรรค์นั้น ใจเราก็ปกติไป รู้หลบเป็นปีกรู้หลีกเป็นหางไป อย่างนี้นี่คือสติ จะนำเราไปลักษณะแบบนี้

การฝึกสติ ไม่ใช่เอาเหตุเอาผล ไม่ใช่มาเอาความผิดความถูก ไม่ใช่มาเอาความชอบความไม่ชอบ เรารู้ไปเรื่อย ๆ รู้ไปเรื่อย รู้ไปก่อน ศึกษาไปก่อน บางทีเรารู้ทีหลังนะ เหมือนเราเดินจากบุรีรัมย์ แล้วเราคิดมาก่อนถึง ก่อนถึงคงจะเป็นอย่างไรนั้น อย่างนี้ ทางมาสุคะโตบางทีอาจจะผิดอาจจะถูก ครั้นมาถึงแล้ว ก็ อ้อ ! เราผ่านมาที่นั่น เราผ่านมาที่นี่ ขึ้นเขาตรงนั้น ข้ามสะพานเมืองนั้นเมืองนี้ รู้ทีหลัง บางทีมันจะถึงต่อเมื่อมันถึง มันจะรู้ต่อเมื่อมันรู้มันถึงต่อเมื่อมันถึง นี่คือของจริง บางทีเรารู้ก่อน คิดไปก่อน อะไรก็เอาความคิดมาใช้ทั้งหมดเลย บางทีการกระทำไม่มี มีแต่ความคิดออกหน้าออกตา บางทีความคิดก็ใช้ไม่ได้ ต้องมีการกระทำอย่างที่เราปฏิบัตินี่แหละ

หลวงพ่อบอกไม่ต้องใช้สมองหรอก เพียงแต่รู้สึกไป รู้สึกไป รู้สึกไป ไม่มีอะไรก็รู้สึกอยู่นี่แหละ สิ่งที่เรารู้สึกก็มีอยู่นี่ นิมิตก็มีอยู่นี่ มือของเราก็มี ลมหายใจก็มี เดินก็ได้ ยกมือเคลื่อนไหว หายใจก็ได้ กระพริบตาดูก็ได้ กลืนน้ำลายดูก็ได้ กระดิกนิ้วมือเล่นก็ได้ แต่ว่าความรู้สึกตัว ๆ จนมันชิน ชินกับความรู้สึกตัว ความรู้สึกตัวเป็นอันเดียวกับเรา แต่ก่อนความรู้สึกตัวเป็นอันหนึ่ง กายเป็นอันหนึ่ง ความคิด ตัวหลง เป็นอันหนึ่ง ดึงไปดึงมา เอาไปเอามา มีแต่ความรู้สึกตัว หายใจก็คือความรู้สึกตัว เคลื่อนไหวก็คือความรู้สึกตัว กลืนน้ำลายก็คือความรู้สึกตัว กระพริบตาก็คือความรู้สึกตัว เคลื่อนไหวไปไหนมาไหนก็คือความรู้สึกตัว ความรู้สึกตัวกลืนชีวิตเรา ตอนนั้นแหละมันจะเป็นธรรมชาติ เป็นกฎของธรรมชาติ

เหมือนเราปลูกกล้วย ต้องใช้เหตุใช้ผลไหม มีแต่เขียนมโนภาพ วาดเหตุวาดผลไป ตัดกล้วยมาเอาใส่หม้ออุ เอาใบตองใส่สักหน่อย เอาแกลบใส่หม้อเล็ก ตั้งปากหม้ออุแล้วจุดไฟสักหน่อย เท่านั้นเอง กล้วยสีเขียวกลายเป็นสีเหลือง กล้วยรสฝาดกลายเป็นรสหวาน เพราะการกระทำไปมา คิดทำไม ลงมือทำเลย ถ้าอยากกินกล้วยนะ ไม่ต้องคิดหรอก ตัดกล้วยไปเลย ถ้าอยากให้มันสุกไว ก็ตัดเอาไป วางตากแดดให้มันเหงา ๆ ซักหน่อย ให้ยางมันหมดสักหน่อย จึงไปจัดสรรใส่หม้ออุหม้อโอ่ง เอาหม้อเล็ก ๆ พอเข้าปากมัน เอาแกลบใส่ เอาดินเหนียวปิดให้ดี ๆ ให้มันเป็นศูนย์องศา แล้วใส่แกลบ ใส่ถ่านไปวางบนแกลบ มันก็ไหม้ลง ๆ โอ๊ย ! ไม่ต้องถึงสามวันหรอก สุกเลย เหลืองอร่าม รสฝาดกลายเป็นรสหวาน สีเขียวกลาย

เป็นสีเหลืองก่ำ เป็นการกระทำ ทำจนมันเป็นธรรมชาติ จนเป็นกฎของธรรมชาติ กฎของธรรมชาติสามารถปรับสีเขียวเป็นสีเหลือง ปรับรสฝาดเป็นรสหวาน

ชีวิตของเราก็เหมือนกัน ความรู้สึกจะปรับเป็นศีล เป็นสมาธิ เป็นปัญญา เป็นฌาน เป็นญาณ เป็นมรรค เป็นผล ความหลงก็ปรับเรา ลงโทษเรา เป็นกิเลส เป็นตัณหา เป็นราคะ เป็นโลภะ เป็นโทสะ โมหะ ต่ำลงไป ต่ำลงไป จนถึงอบายภูมิ เป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นสัตว์นรก เป็นภูมิที่ไม่เจริญ ถ้าต่ำถึงที่สุด ฉะนั้น เราจะยอมหรือ จะยอมหรือ เขาดูถูกเรานะ ทุกวันนี้เขาดูถูกเรานะ ทุกวันนี้เขาดูถูกเราว่าอย่างไร เขาดูถูกว่ายังไง เขาว่าคนเรานะ ไปตกนรกเท่ากับขนโค ไปสวรรค์เท่ากับเขาโค หลวงพ่อจะไม่ยอมนะ บอกอยู่นี่นะ บอกอยู่นี่นะ จะให้มันหลงทำไม พยายามที่จะรู้สึกตัว รู้สึกตัว

เราทำได้ เราทำได้ ความรู้สึกตัว ความหลง เป็นของที่แก้ได้ สิ่งไหนแก้ได้พัฒนาได้ มันแก้ได้อยู่ แม้พระพุทธเจ้ายังบอกว่า อะนิจจา วะตะ สังขารา อุปปาทะวะธัมมิโน อุปปชิตวา นิรุชฌันติ เตสัง วูปะสะโม สุโข สังขารเกิดขึ้นแล้วหนอ สังขารคือการปรุงยินดียินร้าย สังขารเกิดขึ้นแล้วหนอ พออุปทานไปยึดเฉย ๆ ดอก แก้ได้อยู่น้า แก้ได้อยู่ เมื่อแก้ได้ อยู่เป็นสุขนะ ยอมแก้หรือเปล่า เช่น ความโกรธ เราจะยอมแก้ได้ไหม เรากลัวไม่ได้ด่ามัน เรากลัวไม่หายโกรธ ไปถึงนั้นก็ไปด่ากัน เราลองเปลี่ยนดูซิว่า ยึดไปทำไม ยึดไปทำไม ไปยึดทำไม เขาด่าเราตั้งแต่เมื่อวาน ไม่ยึดทำไม เราแก้ได้ แก้ความโกรธเป็นความไม่โกรธก็ได้ ความทุกข์เปลี่ยนเป็นความไม่ทุกข์ก็ได้ เมื่อเราแก้นี่ จะอยู่เป็นสุขเดี๋ยวนี้

เขาเอาอนิจจาไปบังสุกุลศพที่ตายไปแล้ว ไปชักเอาเนื้อ ได้ผ้าสบง ผ้าจีวร เขาให้ว่าตัวเอง ถ้าโกรธขึ้นว่า โอ้ ! เกิดขึ้นแล้วหรือนี่ เมื่อกี้ยังรักกันอยู่น้า เมื่อกี้มันโกรธกันทำไม เขาว่าเรา เราก็ว่าไป ยึดอย่างนั้นหรือ โอ๊ย ! มันทุกข์นะอย่างนี้นะ ลองเปลี่ยนไปรู้ได้ไหม เอ้า ! ใส่ใจสักหน่อย ไม่เป็นไร ไม่เป็นไร เป็นเช่นนั้นเอง ช่างหัวมันว่าไป สิ่งไหนมันจะเบา ๆ ก็ช่วยออกมา ไม่เป็นไรหรอกนา ชั่วเจ็ดทีดีเจ็ดหน ไม่เป็นไร ช่างหัวมัน สมองเบาไหม ว่าอย่างนี้ เบาสักหน่อยนะ ถ้าว่าไม่ไหว ไม่ไหว ไม่น่าจะเป็นแบบนี้ เบาไหม ไม่เบาเลย มัดเข้าไป มัดเข้าไปซิ

เอาช่วยเราซิ ช่วยตัวเองซิ ไม่เป็นไร เป็นเช่นนั้นแหละ ถ้าว่าไม่เป็นไรได้ เบาลงเบาลง เลยไม่ได้ด่ากัน แทนที่จะได้ด่ากันทะเลาะวิวาทกัน แก้ได้ทันที ไม่ได้ทะเลาะกัน ไม่เสียเวลา ไม่สิ้นเปลืองพลังงาน จะไปด่ากัน โอ๊ย ! มันเหนื่อยนะ หมดเรี่ยวหมดแรง หน้าดำคร่ำเครียด ถ้า อ้อ ! ไม่เป็นไร พลังงานก็ไม่เสีย กระเพาะอาหารก็ไม่กดดัน ไม่เป็นโรค

กระเพาะอาหาร กินก็ยังได้นะ ถ้าไม่เป็นไร ถ้าว่าไม่ไหว ไม่ไหว กินก็ไม่ได้นะ กินข้าวก็ไม่ได้

บทที่ ๔๕ มนุษย์สมบัติ

วันที่ ๒๗ กันยายน ๒๕๔๔

ทุกวัน ๆ พวกเราก็เจริญสติ พยายามที่จะรู้สึกตัว เก็บกรรมเอาไว้ ก็ทำวัตรเช้าทำวัตรเย็น ก็พยายามที่จะพูดกันแต่เรื่องเดียว เรื่องของการกระทำของพวกเรานี่แหละ เพื่อเป็นส่วนประกอบในการกระทำของพวกเรา เรามีกรรม มาทำกรรมกัน กรรมที่เราทำนี้ เรียกว่ากรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งของการกระทำ กรรมที่มีที่ตั้งเอาไว้ ไม่ใช่กรรมเลื่อน ๆ ลอย ๆ ถ้าจะมีอาชีพก็มีอาชีพอย่างต่อเนื่อง ไม่จับโน่นจับนี่ ทำอย่างเดียว ถ้าเป็นอาชีพก็เป็นอาชีพทางจิตวิญญาณ เหมือนคนมี ไม่ชะเง้อชะแง้ จรไปหางานทำ พลัดบ้านพลัดเมือง พลัดลูกพลัดเมีย นั่นก็ความหวังลม ๆ แล้ง ๆ แต่ถ้าเรามีอาชีพ มันก็ค่อยจน ไม่จร มีหวังที่จะได้อยู่ได้กิน

กรรมฐานนี่มันก็เป็นอาชีพ เป็นอาชีพของชีวิต ไม่ใช่อาชีพของเลือด ของเนื้อ ของหนัง อย่างเดียว รวมทั้งหมดก็คือชีวิตทั้งหมด เอากรรมฐานนี่มาทำ ทุกวันเราก็ทำ มีที่ตั้งแห่งการกระทำ การกระทำที่มีที่ตั้ง เอาสติมาตั้งไว้ที่กายเป็นเริ่มต้น ให้มีความรู้สึกตัว ให้มีความรู้สึกตัว ทำทีแรกก็อาศัยรูปแบบการสร้างจังหวะ ยกมือเคลื่อนไหวไปมา การเดินจงกรม เอาระเบียบก่อน เหมือนกับมีบรรทัดบันฐาน เหมือนกับเราหัดเตรียม หัดเขียน หัดอ่านหนังสือ มีสมุด มีบรรทัด เขียนลงไปจดลงไป ต่อไป ๆ เราก็ไม่ต้องมีบรรทัดก็ได้ เขียนที่ไหนก็ได้ อ่านที่ไหนก็ได้ ถ้าเรียนจบแล้ว จบหลักสูตร ประถม มัธยม ขั้นอุดม ก็เอาไปใช้งานได้เลย

นั่นก็คือ การเรียนรู้ การประกอบการศึกษา ทีแรกเราก็อาศัยรูปแบบการเคลื่อนไหวของกาย เมื่อมันชำนิชำนาญ เมื่อความรู้สึกตัวอยู่กับการเคลื่อนไหวแล้ว ก็กำหนดอันอื่นได้ อะไรที่ไม่ใช่กาย ตัวสติก็ไปรู้ได้ ไปรู้เวทนา รู้จิต รู้ธรรม อิริยาบถต่าง ๆ แต่เล็กแต่น้อย ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้รู้กลิ่น ลิ้นได้รส กรรมทั้งนั้น การกระทำทั้งนั้น เปลี่ยนเป็นกรรม การกระทำเป็นกุศล เป็นกรรมที่มีผลทำให้เกิดความรู้สึกตัว ไม่ได้เกิดไปทางอื่น ไม่ได้เกิดไปหาความยินดียินร้าย ไม่ได้เกิดไปหาความรักความชัง เพราะส่วนรู้ก็บอกรู้แล้ว ก็บอกรู้แล้ว อัญญาสิรู้แล้ว ตาเห็นรูปรู้แล้ว รู้ชัดเหลือเกิน เห็นอะไรก็รู้แล้ว ไม่มีแนวร่วมที่จะทำให้เกิดแปรเปลี่ยนไปเป็นอื่น รู้แล้ว รู้ชัด รู้เจน บอกได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส รู้แล้ว เพราะมันชำนาญแล้ว เหมือนเราอ่านเรารู้ความหมายแล้ว ป้ายจราจรเราอ่านแล้ว รูปแบบต่าง ๆ เราอ่านแล้ว ปฏิบัติตามไปได้ละ

ตาเห็นรูปก็รู้แล้ว สำเร็จประโยชน์ รู้เรื่องรู้ราว หูได้ยินเสียงก็รู้แล้ว รู้เรื่องรู้ราวไม่ไปไกล จบตรงนั้น รู้อะไรก็จบตรงนั้น เป็นเรื่องที่ช่วยให้เราเกิดความฉลาด ไม่ใช่ให้เกิดความโง่ ต้องมีสติ ถ้าไม่มีสติ เกิดความโง่หลงงมงายไปไกลเหลือเกิน เป็นกิเลส ตัณหา ราคะ เกิดความชอบเกิดความไม่ชอบ ไปโน้น เป็นภพ เป็นชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ ไปโน้นไปไกล ซัดเราไป กำลังของความโกรธก็ซัดเราไปสู่ความโกรธ กำลังของความโลภก็ซัดเราไปสู่ความโลภ กำลังของความหลงก็ซัดเราไปสู่ความหลง แต่ละความโลภ ความหลง ความโกรธ ก็มีผล มีรสชาติต่างกันไป ในที่สุดเราก็แย่ ย่ำแย่มาก เจ็บปวด เป็นชีวิตที่มีโรค มีแต่โรค เป็นคนขี้โรค อมโรคไปเสียแล้ว

โลภะ โทสะ โมหะ กิเลส ตัณหา ความรักความชัง พระพุทธเจ้าจึงว่า **"โรค"** โรคแห่งจิตวิญญาณ โรคของกายก็อาจไม่ร้ายเท่าโรคของจิตวิญญาณเท่าไหร่ ฉะนั้น เราจึงมาศึกษากัน มาปฏิบัติ มามีการกระทำ มามีที่ตั้ง โดยเฉพาะ **"ความรู้สึกตัว"** แหละรักษาโรคได้ เป็นความสมดุล เป็นวงจรของกายของจิต เป็นไปในทางดี เป็นไปในทางสงบ เป็นไปในทางนิพพาน

"ความรู้สึกตัว" ปรินิพพานด้วย ดับเย็น ไม่เกิดไม่เหลือไม่หลอ จาก สอุปาทิเสสนิพพาน เป็น อนุปาทิเสสนิพพาน นิพพานขั้นต้นก็ยังมีไออุ่นนิด ๆ หน่อย ๆ ถ้ามีความโกรธก็มีความโกรธนิด ๆ หน่อย ๆ ถ้ามีความหลงก็มีความหลงนิด ๆ หน่อย ๆ ไม่ถึงกับกระทบกระเทือนอะไรมาก ถ้ามีความทุกข์ก็นิดหน่อย ไออุ่นนิดหน่อย ไม่เจ็บปวดอะไร เพียงแต่รู้สึกนิดหน่อยเท่านั้น ถ้าอนุปาทิเสสนิพพาน ไม่มีไออุ่นเลย เย็น เย็นแจ๋ว เย็นจ๋อย ถ้าเป็นความเย็น ก็เย็นเจี๊ยบ ถ้าเป็นสด ก็สด ๆ ไม่เปลี่ยนเป็นอื่น เหมือนผักแช่ตู้เย็น สดก็สดอยู่ตรงนั้น เหมือนชีวิตที่สด ๆ มันใช้ได้ ไม่ใช่ชีวิตที่เน่า ๆ บูด ๆ พูดออกไปก็ใช้ไม่ได้ คิดออกไปก็คิดไม่ได้ ถ้าเกิดการพูดการทำการคิดก็ใช้ไม่ได้ เสียหาย ถ้าสดแล้วไม่เป็นไร ใช้ได้ เป็นไปเพื่อความไม่พยาบาท เป็นไปเพื่อความไม่เบียดเบียน คิดสิ่งใด พูดสิ่งใด ทำสิ่งใด ไม่เป็นไปเพื่อความพยาบาท เบียดเบียนสรรพสิ่ง ตัวเองและสิ่งอื่น สิ่งอื่น วัตถุอื่น บุคคลอื่น นี่เรียกว่า **"สด"** ชีวิตที่สด ชีวิตที่ใช้ได้ แต่ถ้าเราศึกษา ถ้าเราปฏิบัติ อันนี้แหละคือความไม่ตาย อันนี้แหละคืออนุปาทิเสสนิพพาน

ชีวิตที่ไม่มีภัย ที่ไม่มีปัญหา เบื้องต้นจาก **"ความรู้สึกตัว"** นี่แหละ รอยของพระพุทธเจ้าเดินไปตรงนี้แหละ เหยียบกาย เหยียบเวทนา เหยียบจิต เหยียบธรรม เหยียบลงไปตรงนี้ ไม่ใช่ให้กายมันเหยียบเรา ไม่ใช่ให้เวทนามันเหยียบ คำว่า **"เหยียบ"** นี่ฟังรู้ไหม

เป็นภาษาสากลไหม คนอื่น เหยียบลงไป หรือว่าเป็นภาษาอีสานท้องถิ่น รอยเหยียบเหมือนกับเห็นรอยพระบาทเหยียบลงไปที่ก้อนหิน เราก็เรียกว่า **"รอย"** แต่ว่า **"รอยธรรม"** เหยียบลงไปที่กาย ที่เวทนา ที่จิต ที่ธรรม ถ้าได้เหยียบลงไปก็ใช้ได้ล่ะ เห็นแล้วชัดเจน เห็นศีล เห็นสมาธิ เห็นปัญญา เห็นบุญ เห็นบาป ถ้ามันเห็น มันก็แจ้งแล้วล่ะ เห็นแท้ ๆ ได้เห็นพระพุทธเจ้าแท้ ๆ เห็นทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ดับทุกข์ได้ เห็นมรรค เหตุให้เกิดมรรค เหตุให้เกิดผล นิโรธ ทำแล้ว ทำดูแล้ว ทุกข์ก็ได้กำหนดรู้แล้ว เหตุให้เกิดทุกข์ก็ละได้แล้ว มรรคก็ได้ทำแล้ว นิโรธก็ทำให้แจ้งแล้ว นี่รอยของพระพุทธเจ้า เหมือนกันเลย อันเดียวกันเลย พระพุทธเจ้าไปตรงนี้ ไปถึงตรงนี้

เหมือนกับเราเคยเป็นลูกของพ่อแม่ เมื่อเรามีลูก เราก็จะรู้จักว่า อ้อ ! พ่อแม่มีความคิดอย่างนี้ เคยมีภรรยา สามีภรรยา ภรรยาสามีก็คิดอย่างนี้ เราก็เลยสัมผัสดูของจริง อันนั้นมันเป็นเรื่องสมมุติ แต่ว่าชีวิตมันไม่ใช่เรื่องสมมุติ มันเป็น **"ปรมัตถ์"** ด้วยฝีมือของเรามีเท่าไหร่ดับหมด ขึ้นชื่อว่าทุกข์ มีเรื่องเดียวคือดับทุกข์ ไม่ใช่ก่อทุกข์ รอยพระพุทธเจ้า ถ้าทุกข์ก่อเหตุให้เกิดทุกข์ คอยเบียดเบียนตน เบียดเบียนคนอื่น อันนั้นไม่ใช่รอย ทุกข์เวลาใดก็เห็นแล้ว ทุกข์ก็ดับลงแล้ว นี่คือ **"ปรมัตถ์"**

วิธีที่ทำให้เกิดผลที่เป็นมรรคก็ได้ทำแล้ว ผลก็เกิดขึ้นแล้ว เช่น มันโกรธ โอ้ ! ดับแล้ว ความโกรธก็ดับแล้ว ความทุกข์ โอ้ ! ก็ดับแล้ว อย่างนี้เรียกว่า **"รอยพระพุทธเจ้า"** ต้องทำอย่างนี้

หลวงพ่อก็พูดอยู่เสมอว่า ปฏิบัติคือ **"เปลี่ยนมัน"** พูดอีกฉากหนึ่งคือ **"เปลี่ยน"** มันทุกข์ เปลี่ยนไม่ทุกข์ นั่นมันจะเป็นอริยสัจไหม ถ้าพูดอย่างนี้ พูดแบบลูกทุ่ง ถ้ามันทุกข์เปลี่ยนไม่ทุกข์ ถ้ามันโกรธเปลี่ยนเป็นไม่โกรธ มันก็ยอดของอริยสัจทั้งนั้นล่ะ มันเป็นฉาก พูดแบบมีฉาก พูดแบบอันเดียวกัน มุมมอง มุมมองแบบง่าย ๆ สำหรับพวกเรา บางคนอาจจะไม่รู้อริยสัจสี่หรอก ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค แต่ว่าเวลามันโกรธเปลี่ยนไม่โกรธ เวลาใดมันหลงเปลี่ยนไม่หลง เวลาใดมันทุกข์เปลี่ยนไม่ทุกข์ เปลี่ยนเวลาที่มันร้ายเป็นดี มีแต่เปลี่ยนไปในทางที่ดี ที่ถูก ที่ชอบ การทำอย่างนี้เป็นอะไร เป็นมรรคล่ะ ทำอะไรเราเห็นมันแล้ว ก็เราดูอยู่ การดูอยู่ วิธีที่ดูอยู่ ลักษณะที่ดูอยู่ อะไรดู ตัวเราดูอยู่นี่ล่ะ ดูกายเคลื่อนไหวไปมาอยู่นี่ละ ถ้าดูก็ต้องเป็น ถ้าไม่ดูก็ไม่เห็นล่ะ บางทีมันหายไปแล้วถึงรู้ก็มี

แต่ถ้าเราดูอยู่ มันเป็นเหตุ มันเป็นเหตุดี ก็เราดูอยู่นี่ล่ะ ถ้าถามใครอยู่ไหน เออ ! ก็เขาดูอยู่นั่นแหละ เช่น เราก่อสร้าง จ้างช่างมาทำการก่อสร้าง เราก็ถามดู ก็ว่า "อาจารย์

ทรงศิลป์"ดูอยู่นั่นแหละ เออ ! ก็สบายใจ เพราะดูอยู่นั่นก็ไม่เกิดอะไร มันก็มายกศาลาหน้าศาลาที่สอง กำลังจะผิดจะถูก เขายกขึ้นทำไม่สม่ำเสมอ อาจจะเกิดการเสียหาย ถ้ายกขึ้นไม่สม่ำเสมอกัน ถ้าเป็นกระเบื้องหลังคา ก็กระเบื้องหลังคาแตก เขาก็ถามกัน พ่อนั่นก็ เออ ! ก็ดูอยู่นี่ ดูอยู่นี่แหละ เออ ! เขาก็วางใจ ดูอยู่นี่แหละ ดูอยู่นี่แหละ มันจะเป็นอย่างไร ดูอยู่นี่แหละ เขาก็มั่นใจตาม ต่างคนต่างดูหน้าที่ การยกศาลาหลังใหญ่ ๆ ก็ขึ้นได้รอดปลอดภัย ถ้าหากเกิดความเสียหาย เขาก็ต้องรับใช้ ศาลามันล้มก็ต้องมาสร้างให้ใหม่ ไม้กระดานมันหักก็ต้องซื้อมาเปลี่ยนให้ใหม่ กระเบื้องสังกะสีมันเสียก็ต้องซื้อมาให้ใหม่ เขาก็เสียหาย เขาก็ต้องดูล่ะ การดูนี่ ปัดโธ่ ! มันเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด อะไรมันก็ปลอดภัยทั้งหมด ถ้าดูอยู่

เรามีตาดูแลอยู่ เรามีรูป เราดูแลอยู่ เรามีทรัพย์สมบัติ เราดูแลอยู่ ของที่มีเจ้าของมีผู้ดูแล มันก็ปลอดภัย ชีวิตเราก็เหมือนกัน เรารวมลงมาทั้งหมด มาดู มันจะมากขนาดไหน กิเลส ตัณหาร้อยแปด เรารวมลงมาทั้งหมดมาดูอยู่ มันจะมากขนาดไหน กิเลสตัณหาร้อยแปดเอ๋ย เรารวมมันลงมา มาดูอยู่ เหมือนโทรทัศน์วงจรปิด หรือร้านค้า เขาเห็น ต. แสงชัย ต. แสงชัยนี่ เขามีอาคารร้านค้าวัสดุอุปกรณ์ที่ใหญ่มากเป็นไร่ ๆ สองไร่โน้น รถจะออกคันไหน ของขึ้นตรงไหน ใครหยิบอะไร เขามีโทรทัศน์วงจรปิดของเขาอยู่ต่อหน้า เขาไม่ได้เดินไปดูที่ไหน เป็นวงจรที่มันสรุปมันย่อมา "อาจารย์ทรงศิลป์" ก็ทำเป็น คนจบสถาปนิกมาทำเอง ทำให้ใครต่อใครมามากแล้ว กำลังจะทำวงจรจับผู้ร้ายที่มาลักของวัดป่าสุคะโตอยู่ ระวังนะ ใครเป็นผู้ร้ายจับได้นะ

นี่คือเรารวมมันมา ตอนนั้นหนา มันเป็นวงจรจริง ๆ **"ความรู้สึกตัว"** นี่ ย่อมาต่อหน้าต่อตา อะไรมันจะตามมาตรงนี้ ถ้าเราดูอยู่แปดหมื่นสี่พันอย่าง เราดูมันอยู่นี่ไม่ได้ไปไหน มาที่นี่ทั้งนั้น ถ้าเป็นตลาดนัดก็นัดมารวมกัน ไปที่เดียวมีรวมหมดทุกอย่าง ไม่ต้องขึ้นรถสามล้อไปโน้น ขึ้นรถไปโน้น ไม่ใช่ศูนย์ย่านสินค้า ไปแล้วก็เลือกเอาเลย ตอนนั้นเขาก็เจริญก้าวหน้า หลวงพ่อเคยไปเที่ยวซื้อของที่ร้านสรรพสินค้าในสหรัฐ เวลาเขาไม่ผ่านคอมพิวเตอร์ สินค้าที่ถือออกมามันจะดังอื๊ด ๆ ๆ ยามเขาก็จับได้ อะไรนิดหน่อยใส่กระเป๋ามา ก็ตาม ต้องไปผ่านเขาเสียก่อน เขาขายคนเดียว แต่เราไปหาเอง ไปเลือกเอา เอาเท่าไรก็ได้ เดินอยู่ในนั้นเป็นวันก็ได้ แต่เวลาออกมา ออกมาทางเดียว จะซ่อนอะไรมาไม่ได้

สติ สติปัฏฐานสี่ก็ปานนั้น ใครจะซ่อนความผิดความถูกมาไม่ได้ ต้องผ่าน **"ความรู้สึกตัว"** นั่นแหละ จะมาหลอกไม่ได้ หลอกตัวเองหลอกไม่ได้ รู้สึกมันก็อาย อะไรอาย ความหลงทั้งหลาย อายความรู้ ความรู้มันเป็นเจ้าของ จะคิดอะไรก็อาย อาย "สติ" จะทำ จะพูด

จะคิด อาย เพราะเขาดูแลอยู่ เขาเป็นตานอก หน้านอก เขาดูอยู่ "ความรู้สึกตัว" นี่นะ เราก็ว่าปานนั้นแหละ ไม่มีสิ่งไหนส่วนใดปกปิดซ่อนเร้นชีวิตเรา ไม่มีส่วนไหนปกปิดซ่อนเร้น เห็นทุกอย่าง ถ้าจะเป็นพระมาลัย ก็เป็นพระมาลัยเที่ยวท่องเที่ยวเห็นแล้ว นรกเห็น สวรรค์ก็เห็น นิพพานก็เห็นกระแส พอทำปั๊บ ไปได้กระแสทันที เข้าเป้าเข้าทาง ถ้าได้ดูถ้าได้รู้สึก

"ความรู้สึกตัว" นี่ ถ้าได้ลองสัมผัสให้แนบแน่นลองดู มั่นใจจริง ๆ การปฏิบัติก็อยู่ในกำมือของเรา มันจะเป็นอะไร เอ้า ! ศาสนาหรือพุทธศาสนาหรือ ศีลธรรม ศีล ทาน ภาวนา หรือบาปหรือบุญ มาทั้งนั้น อยู่ต่อหน้าต่อตาเราทั้งนั้น สิ่งเหล่านี้ไม่ได้หลบไปทางไหน ไม่มีข้างหลังมีแต่เบื้องหน้า เฉพาะหน้า เฉพาะหน้าก็ **"ความรู้สึกตัว"** ถ้ามีนะ ถ้าลงไปก็หลบแล้ว หลบจนไม่รู้อะไรแล้ว หลอกตัวเองก็มีเหมือนกัน หลายชีวิตที่หลอกตัวเอง ในที่สุดก็ไปไม่รอด ต้องมีกรรมตามทัน การหลอกตัวเองมันตามทันเรียกว่า **"กรรมจำแนก"** การไม่หลอกตัวเองก็เรียกว่า รู้กรรม สิ้นกรรม ไถ่บาป สิ้นบาป สิ้นเวร สิ้นภัย การไม่หลอกตัวเอง การหลอกตัวเองก็มีแต่พาไปตกนรก ใครพาไปตกนรก ตัวเราเองนี่แหละ ดังนั้น ผลจากการหลอกตัวเอง ไม่มีใครมาทำให้เรา ความเศร้าหมองหรือความหมดจดเป็นของเฉพาะตัว คนอื่นจะยังคนอื่นให้เศร้าหมองหรือหมดจดเป็นไปไม่ได้ เราต้องทำของเราเอง เรามี **"สติ"** มั่นใจ ๆ ทำอะไรลงไปมันเห็นกับหู กับตา กับมือของเรา มันโกรธเราก็เปลี่ยนด้วยมือ ด้วยการกระทำของเรา มันทุกข์ก็เปลี่ยน มันหลงมันก็เปลี่ยน เปลี่ยนได้ทุกเรื่อง สิ่งที่เกิดกับกายกับใจ

หลวงปู่เทียนว่า **"สติ"** นี่เป็นกุญแจดอกเอก เปิดได้ทุกอย่าง เป็นกุญแจดอกเอก มันเปลี่ยนได้ สิ่งที่เกิดขึ้นกับกายกับใจ เปลี่ยนได้ อะไรที่มันเกิดขึ้นมารู้ขึ้นมา รู้ได้ตัวรู้ พอเติมตัวรู้เข้าไป เห็นแล้วก็พ้นตรงนั้นล่ะ เมื่อเป็นความหลุดพ้นก็หลุดพ้นตรงนั้น หลวงพ่อก็เคยเปรียบเทียบหลายครั้งหลายคราว่า ความรู้สึกตัวเหมือนไม้กวาด ไม้กวาดผ่านไปตรงไหน ตรงนั้นก็สะอาด หรือผ้า ผ้าเช็ดรองเท้า เปลี่ยนไปตรงไหนมันก็สะอาด นี่ก็เปรียบเทียบ แต่ถ้าผ้าแต่ถ้าไม้กวาดมันสกปรก มันก็ไม่สะอาด เช่น พอเราไปบิณฑบาตมา เท้ายังไม่ได้ล้าง ไปเหยียบผ้าเช็ดเท้าอยู่ ศาลาหน้า เหยียบหลายครั้งหลายคราว ผ้าเช็ดเท้าก็เปื้อน ผ้าเช็ดเท้าก็พาให้เปื้อน เท้าเราก็พาให้เปื้อน คนที่เท้าสะอาดมา มาเหยียบผ้าที่เปื้อนก็เปื้อนไปอีกล่ะ นั่นวัตถุภายนอก ก่อนจะเหยียบผ้าเช็ดเท้าที่ศาลา ต้องล้างเท้าก่อน ไปตลาดเหยียบขี้โคลนมาก็มาเช็ดจ๋อย ๆ เอ้า ! ไม่ได้เรื่อง คนอื่นก็จะเปื้อนอีกล่ะ

นี่ ! การปฏิบัติมันเป็นอย่างนั้น มันเป็นอย่างนั้น แล้วใครบอก ไม่มีใครบอก สิ่งเหล่านี้ไม่มีคำบอกกัน มันเป็นความรู้สึกตัวขึ้นมา การกระทำอันนี้มันเป็นอย่างนี้ ทำอย่างนี้

สิ่งนี้เกิดขึ้นมา ถ้าไม่มีสิ่งนี้สิ่งนี้ไม่เกิด อันนี้เป็นญาณสัมปยุตที่เกิดขึ้นด้วยความชอบแล้ว ต้องไปถามใครไหม ผมต้องล้างเท้าหรือเปล่า ก่อนที่ผมจะไปเหยียบผ้า ผ้าสกปรก ผมจะต้องไปล้างไหม มันต้องสำนึกขึ้นมา อันนี้ก็เหมือนกัน การกระทำของเรา ฉันโกรธนะ ทำไมฉันจึงจะหายโกรธ ทำไมฉันจึงโกรธ มัวแต่ถามอยู่นั่น มันก็ไม่ได้ทำอะไร เหมือนกับเขาเอาไฟมาจุดหัวเรา ใครเอาไฟมาจุดเรา ถามหาทำไมเขาถึงจุดเรา ผู้หญิงหรือผู้ชาย ลูกใครหลานใคร ผัวใครเมียใคร มันไม่ใช่แล้ว ต้องเอาออกก่อน ต้องเอาออกเสียก่อน เหมือนกับความทุกข์ ความโกรธ คนนั้นทำให้โกรธ คนนี้ทำให้ทุกข์ ไม่ใช่หรอก เรานี่แหละตัวการ เราหลง เขาก็ทำต่างหาก จะไปเกณฑ์คนอื่นไม่ให้ทำ เป็นไปไม่ได้ เพราะฉะนั้น ชีวิตเรามันอยู่ในกำมือเราจริง ๆ จะเป็นเรื่องใดก็ตามปานนั้นน่ะ ชีวิตเรา

มนุษย์สมบัติ มนุษย์สมบัตินั่งอยู่นี่ เป็นมนุษย์สมบัติพร้อมทุกอย่าง มันพร้อมแล้ว พร้อมที่จะดับทุกข์ พร้อมที่จะทำดี พร้อมที่จะละความชั่ว พร้อมที่จะทำจิตให้บริสุทธิ์ นี่คือพร้อมอย่างต่อหน้าต่อตา ถ้าใครไม่พร้อมตรงนี้ ก็พลาดท่า พลาดเหลือเกินชีวิตนี่ เสียเวลามาก ชีวิตที่ไม่ต้องเสียเวลา ละความชั่ว ทำความดี ทำจิตให้บริสุทธิ์ จะไปรออะไร จะไปรอเพื่อน รอมิตร รอพ่อ รอแม่ รอภรรยาสามี รอกาลเวลา ไม่ได้ การละความชั่ว ทำความดี ทำจิตให้บริสุทธิ์ เป็นหน้าที่ของเราโดยตรง แล้ววิธีที่จะละความชั่วทำความดีนี้ก็ง่าย ไม่ได้เกณฑ์ใคร ไม่ได้มีวัตถุที่หนึ่งที่สอง เหมือนกับเราจะสร้างบ้านสร้างเรือน ซักผ้า แปรงฟัน ล้างมือ กินข้าว เพียงแต่เรามีความรู้สึกตัว ความรู้สึกตัวได้ทุกโอกาส ไม่มีกาล มีเวลา รู้สึกตัวเข้าไปเลย รู้สึกตัว

ความรู้สึกตัวคืออะไร รู้สึกตัวมันก็ละความชั่ว ถ้ารู้สึกตัวคืออะไร รู้สึกตัวก็การทำความดี ถ้ารู้สึกตัวแล้วมันเป็นอย่างไร รู้สึกตัวจิตก็บริสุทธิ์ ไม่ปรุง ไม่แต่ง ไม่สิ้นเปลืองพลังงาน สะอาดหมดจดอยู่ตรงนั้น นี่สะดวก การทำความชั่วไม่สะดวกเลย การจิตเศร้าหมองไม่เป็นเรื่องสะดวก ลองทำดูแล้ว เพราะของดี เราสวมเสื้อผ้าสะอาด ที่นอน ที่อยู่อาศัยสะอาด เพราะฉะนั้นถูกต้องแล้ว ไม่ใช่ความสกปรก ชีวิตเราไม่ใช่อย่างนั้น ต้องบริสุทธิ์ ปราศจากเครื่องเศร้าหมอง มีโลภ โกรธ หลง เป็นต้น นี่เอาแล้ว ยกมือไหว้ตัวเองได้ ไม่ต้องไหว้ใคร ไหว้ตัวเองนั่นแหละ เป็นมนุษย์ก็ไหว้ตัวเองนี่แหละดีแล้ว ถ้าไปยกมือไหว้แต่คนอื่น ขอฝน ขอกุศล อย่างโน้นอย่างนี้ ยัง ยังใช้ไม่ได้ ต้องเมื่อไหร่เราไหว้ตัวเองหมดจดแล้ว ชีวิตหมดจดจากเครื่องเศร้าหมอง มีโลภ โกรธ หลง เป็นต้น เออ ! ยกมือไหว้ มีคุณธรรม เราก็ช่วยคนอื่นได้ มันก็กระตือรือร้น แจกของส่องตะเกียงไป

เหมือนพระพุทธเจ้าของเรา พอพระองค์หมดจดจากเครื่องเศร้าหมอง ไม่มีโลภ โกรธ หลง พระองค์ก็ไปเอง มันก็ไม่มีคำสั่ง มันไปเอง มีหน้าที่ไปเอง หน้าที่ไปเองนี่ เป็น **จรถ ภิกขเว จาริกกัง พหุชนหิตายะ พหุชนสุขายะ โลกานุกัมปายะ** ไป ไป ไป อยู่ไม่ได้ ไปแล้ว พระองค์ก็จะไปโน่น ราชคฤห์ ไป ไปช่วยคน ไปช่วยสัตว์โลก ไปช่วยทุกอย่าง ไม่มีอะไรช่วย ก็ช่วยตัวเอง แต่ว่ามันมีงานเยอะ วันพรุ่งนี้ก็จะไป ไปเทศน์อบรมนักเรียนที่บ้านแจ้งวิทยา วันที่ยี่สิบเก้าก็อบรมเยาวชนที่ท่ามะไฟหวาน ก็จะมีสามเณรมาจากเยอรมันมาบวชเป็นเณรที่นี่ วันที่ยี่สิบเก้าของที่นี่ ก็มีเป็นกลาง ๆ มีภาษาญี่ปุ่นก็มี ภาษาฝรั่งเศสก็มี มีภาษาอังกฤษ

พวกเราก็พร้อมพอสมควรที่นี่ ผมก็ดีใจที่มีพวกเราหลายชาติที่อยู่ร่วมกัน หลายชีวิตที่ตั้งใจมาปฏิบัติ มีแต่คนดี ๆ ก็สบาย สบาย สบายมาก ๆ ผมไม่อยู่ ก็มีเพื่อน มีอะไรอยู่กัน จำศีล เทศน์กัน พ่อเหลี่ยมพ่อหลาย หลายชีวิต ทุกชีวิตญาติโยมก็ได้ ช่วยกันอย่างนี้ นั่นเป็นหน้าที่ของพวกเรา ไปปฏิบัติหน้าที่ไม่ได้อยู่หรอก ไปแล้ว "คุณอึ่ง" "คุณตุ้ม" ก็ เอ้า ! ทำงานไป พวกเราก็ช่วยกัน ถือว่าตั้งเป็นอะไร เป็นธรรมสถาน ประกาศเลยเป็นสถานแห่งธรรม มันก็พร้อมแล้ว เป็นธรรมสถาน ใครมา ก็มาศึกษา มาปฏิบัติ แล้วสิ่งที่เราศึกษาปฏิบัติก็เป็นสิ่งที่ทุกคนทำได้

ทุกคนสามารถมีสติได้ ทุกคนสามารถเปลี่ยนความทุกข์ให้เป็นความไม่ทุกข์ได้ ทุกคนสามารถเปลี่ยนความโกรธให้เป็นความไม่โกรธ ทุกคนสามารถเปลี่ยนความหลงให้เป็นความไม่หลง มันก็มีความสามารถทุกชีวิต นี่คือ **"มนุษย์สมบัติ"** เอ้า ! วันนี้ก็พอล่ะ กราบพระพร้อมกัน

บทที่ ๔๖ รู้จักทำ ทุกข์คลาย

วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๔๔

นี่ล่ะ อีกสักหน่อยเราก็จะไม่มีน้ำมัน อีกยี่สิบสี่ชั่วโมง สหรัฐกำลังจะทิ้งระเบิดใน ประเทศไทย กลุ่มอาหรับ ถ้าไม่มีน้ำมันใช้ เราก็ดีมาก ก็จะได้อยู่กับธรรมชาติ ไม่มีเครื่องบิน ไม่มีรถยนต์ เราก็มีวัวอยู่หกตัว มีควายอยู่สามตัว มีล้อเกวียนอยู่สองเล่มสองคัน นี่พูดเล่น ๆ ถ้าหากว่าไม่มีน้ำมัน เวลาเกิดสงคราม ประเทศไทยนี่จะลำบากกว่าเขา ทำขนมปังกินก็ไม่เป็น กลุ่มประเทศตะวันออกกลาง ประเทศที่เขาทำขนมปัง ทำโรตี เป็นแผ่นเป็นแผ่นกลม ๆ ถ้ามันแข็งเป็นข้าวเขียบ (คำอิสาน) นี่เขาก็ประเทศอัฟกานิสถาน เขากำลังทำกัน ทำเป็นโรตี ทำใส่เป็นกระสอบ ๆ ไปอยู่ในหลุมก็อยู่ได้ กินได้ แล้วเรานี่ ทำอาหารกินได้สามสี่ชั่วโมง ก็ต้องก่อไฟ ต้องหุง ต้องต้ม คนไทยนี่ลำบากหน่อย การอยู่การกินเสียเวลามาก ถ้าเกิดสงครามก็ลำบากกว่าประเทศอื่น ๆ อันนี้หลวงพ่อก็พูดเล่น ๆ

เรามาพูดถึงการปฏิบัติธรรมดีกว่า เพราะเรามาเข้าค่ายปฏิบัติธรรมกัน หลวงพ่อก็ไป

กันหลายวัน เมื่อคืนนี้กลับมาถึงวัดตีหนึ่งพอดี นอนในรถ หลับเงียบปานตายแล้ว วันนี้ทีแรกก็ว่าจะไปท่ามะไฟอีก พรุ่งนี้เช้าจะพูดอะไรกับชาวบ้าน นิมนต์พระสุคะโตไปบิณฑบาตเทโวที่นั่นทั้งหมด ทุกรูปก็จะขนข้าวขนของขึ้นมาส่ง ฉันข้าวเสร็จก็มารับไปมหาปวารณาที่นั่น รับพระหลายวัดไปรวมกัน เรียกว่าวันมหาปวารณา พูดกันเอาไว้ จะไม่ได้พยาบาทเบียดเบียนโกรธเคืองซึ่งกันและกัน สัญญา สัญญาใจต่อกันและกัน ก็มีกิจกรรมไปไม่ต้องลงปาติโมกข์ พรุ่งนี้ เอามหาปวารณาแทนปาติโมกข์

นี่เรามาปฏิบัติธรรม เราก็มีสูตรของพวกเรา สูตรของพวกเรา อย่าให้มันหลงสูตรอะไร ๆ มันก็มีสูตรทั้งนั้น นี่หลวงพ่อไปพูดที่เขาเข้าค่ายอัจฉริยภาพภาษาอังกฤษ ที่โรงเรียนมัธยมท่ามะไฟหวาน เขาห้ามพูดภาษาไทย ให้พูดแต่ภาษาอังกฤษ หลวงพ่อพูดไม่ได้ เราก็ "ไอ แอม ซอรี่ ไอ แคนนอท สปีค อังกฤษ" เสียใจที่พูดภาษาอังกฤษไม่ได้ ก็เลยคุยให้เขาฟัง หลวงพ่อก็ไปหลายประเทศมาแล้ว เสียใจมากที่ไม่รู้อะไร ปิดหูปิดตาเหมือนคนหูหนวก เหมือนคนตาบอด อยากรู้จักว่าตัวเองโง่ ต้องไปต่างประเทศ ขนหัวลุก สอนเด็กนักเรียนเข้าค่ายประมาณร้อยกว่าคน ส่วนมากมีแต่ผู้หญิง ผู้ชายนี่มีไม่ถึงสิบคน ไปติดยาเสียมาก ไปดมกาวกันหมด ผู้หญิงก็ยังพอไหว ทุกวันนี้นำแล้ว เป็นผู้นำ ผู้หญิงก็เป็นช้างเท้าหน้าแล้ว แม้ปฏิบัติธรรมที่นั่งอยู่นี่ ไม่มีผู้ชายสักคนเดียวเลย ผู้หญิงนำแล้ว ต้องขอพึ่งผู้หญิงแล้ว ต่อไป

ต้องบวชแล้ว อาจจะเป็นภิกษุณีได้แล้ว ตอนนี้กำลังลุ้นกันมากเรื่องภิกษุณี บวชไม่บวชก็ปฏิบัติธรรมได้ อย่าไปมุ่งตรงนั้น

เรามาปฏิบัติธรรม มาสวดของพวกเรา สวดของพวกเรา คือ **"สร้างสติ"** ก้มหน้าก้มตาสร้างสติ มันจะเกิดอะไรขึ้นก็อย่าหลงทาง มันต้องมี เรากำลังทำอาหาร ปรุงอาหาร การปรุงอาหารนี่ ต้องทำต่อเนื่อง ฝึกไป เอาเครื่องปรุงเครื่องแกงใส่ จนกว่ามันจะสุก เท่านั้นเองชิมดูชิมได้จนพอใจ จึงจะเรียกว่า ปรุงอาหารได้สำเร็จ การปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน อะไรมันจะมาช่วงขณะที่เราปรุงอาหารนี่ อาจจะยุงกัดบ้าง อาจจะร้อน อาจจะหนาว อาจจะมีลูกมีหลาน อาจจะเห็นอะไรต่ออะไร ไปเกี่ยวข้องกับสิ่งอื่น เราก็กลับมาปรุงอาหาร ยังไม่เสร็จก็อย่าพึ่งหนีไปไหน อย่าทิ้ง เราปฏิบัติธรรมกำลังสร้างสติ เดี๋ยวมันง่วง อ้าว ! เราก็กลับมาสร้างสติของเรา เดี๋ยวมันคิด มันปรุงแต่ง เครียด อ้าว ! ก็ไม่ไป กลับมาสร้างสติ อะไรที่เราจะเอามาใช้ในการสร้างสติ เราปฏิเสธมันไม่ได้ มันเกิดขึ้นได้หลายแบบหลายอย่าง บางทีก็เครียด บางทีก็คิด บางทีก็ปรุงแต่ง บางทีก็สุข บางทีก็ทุกข์ บางทีก็รู้ บางทีก็ไม่รู้ บางทีก็มืด ง่วงเหงาหาวนอน ฟุ้งซ่าน รำคาญ เบื่อหน่าย อย่าไปถือสาหาเรื่องกับสิ่งเหล่านั้น แล้วเราก็กลับมา มายกมือ มาเจริญสติ ส่วนไหนที่มันจะกอบกู้สติขึ้นมา เราก็ทำเรื่องนั้น อาจจะยกมือ อาจจะเดินจงกรม อาจจะหายใจ อาจจะทำอะไรที่เรียก **"ความรู้สึก"** คืนมา กู่ให้คืนมา เหมือนคนหลงทิศทาง แต่ก่อนคนโบราณนี่ไปเก็บเห็ด เวลาจะเข้าบ้านต้องกู่เรียกกันเห็นใครที่ไหน เห็นคนโน้น เห็นคนนี้ เราก็เรียกกู่กัน พอขานตอบ โอ้ ! อยู่ตรงนั้น พอเห็นเสียงก็เลยร้อง โอ้! กลับบ้าน รอกันก็กลับบ้านได้สบาย เรียกว่า **"กู่กันกลับมา"** เรียกกันกลับมา กู้สติกัน อย่าคิด

บางคนไม่เอาสติ ไปคว้าเอาอย่างอื่น ตั้งต้นด้วยความรู้สึกตัว ลงท้ายด้วยความหลงตั้งต้นด้วยความสงบ ลงท้ายด้วยความฟุ้งซ่าน มันใช้ไม่ได้ ตั้งต้นด้วยความรู้สึกตัว อะไรที่มันผ่านมา ก็ต้องรู้สึกตัว จึงจะสำเร็จได้ เราต้องฝึกหัด การฝึกหัดนี่ อย่าไปโทษเรื่องชีวิตเราเรื่องนิสัยเรา เรื่องความเจ็บปวด เรื่องอดีต เรื่องที่สิบปี ยี่สิบปี ไม่เกี่ยว ทิ้งเลย อย่าไปยุ่งกับมัน ตั้งต้นกับปัจจุบันนี้เท่านั้น **"รู้สึกตัว"** นี่เป็นกรรมแล้ว เข้าค่ายแบบนี้ของพวกเราจะไปกี่ครั้ง ก็ตั้งต้น ตั้งต้นสร้างความรู้สึกตัว มันจะไปลงตรงไหน ไม่ให้มันไป มาลงตรงความรู้สึกตัว มันจะคิด มาลงตรงความรู้สึกตัว มันจะเครียด มาลงตรงความรู้สึกตัวแปดหมื่นสี่พันอย่าง มาลงตรงความรู้สึกตัว จนมันเคยลงทางนี้ ขึ้นทางต้นก็ลงทางต้น โบราณว่าขึ้นทางกก ลงทางปลาย ตายบ่ได้เกิด ท่านว่าขึ้นด้วยสติ ไปลงด้วยความหลง มันผิดจารีต

ประเพณี ก็ต้องลงด้วยความรู้สึกตัว ลงด้วยความรู้สึกตัว หยุดก็หยุดด้วยความรู้สึกตัว จะนอนก็นอนด้วยความรู้สึกตัว จะเดินก็เดินด้วยความรู้สึกตัว นั่งก็นั่งด้วยความรู้สึกตัว ไม่ใช่เพราะความขยัน เพราะความเกียจคร้าน เพราะความเบื่อหน่าย เพราะความขี้เกียจอะไรต่าง ๆ ไม่ใช่ ลงมาสู่ความรู้สึกตัว นอนก็ได้ แต่นอนด้วยความรู้สึกตัว แล้วแต่ ทำอะไรก็ได้ทำด้วยความรู้สึกตัว เราทำอยู่ ถ้าเราทำอยู่ ไม่มีอะไรเสียหายเลย แต่ถ้าเราไม่ทำ ทางไหนมันก็ไม่ได้ ยังคงเหงื่อไหลไคลย้อย ร้อนด้วยความคิดฟุ้งซ่าน ต้องรู้สึกตัว รู้สึกตัว ดูกาย เห็นกาย เห็นจิต เห็นเวทนา เห็นธรรม เห็นความง่วงเหงาหาวนอน เห็นความสุข เห็นความทุกข์ เห็นความรู้ เห็นความไม่รู้ สารพัดอย่างที่มันจะผ่านมาทางข้างหน้าเรา เพราะข้างหน้าเรามันจะมีอะไรที่ต้องเห็นเยอะแยะ

เวลานั่งอยู่ที่ศาลาทำบุญนี้ เราจะเห็นจะดูเยอะแยะเลย เราเฝ้ามองนี่ ไม่ได้มองหน้าคนนั้น ไม่ได้มองหน้าคนนี้ มองไปกลาง ๆ พอรู้จักว่าคนนั้นนั่งนั่น คนนี้นั่งนี่ มองกลาง ๆ แต่รู้ รู้จัก อันนี้ก็เหมือนกัน เราก็มองไปด้วยความรู้สึกตัว มองไป เห็นอะไรก็ไม่ได้ไปใส่ใจ มองเฉย ๆ มันอยู่ข้างหน้าเรา ความคิดก็อยู่ข้างหน้าเรา ความโกรธ ความโลภ ความหลง

กิเลสตัณหา มันจะมาผ่านให้เราเห็น เราก็เลือกเอา บางอย่างเราทิ้ง บางอย่างก็ใช้ได้ บางอย่างก็ใช้ไม่ได้ ไม่ใช่ว่าบริโภคตะพึดตะพือ เหมือนบ้านนายอำเภอเชียงยืน กินแมลงตาย กินเหล้าแล้วก็มีแมลง กลางคืนมาก็พากันทอดจิ้มเหล้า ตายกัน เห็นอะไรก็จะกิน ไม่ใช่ บางทีก็ต้องเลือก บางคนเลือกไม่เป็น กินความเครียด กินความทุกข์ กินอารมณ์ต่าง ๆ มันก็เบื่อเมา เลยไม่รับรสพระธรรม เพราะเราไม่รู้สึกตัว

พอเรารู้สึกตัว รู้สึกตัวของเรา ความรู้สึกตัว สิ่งต่าง ๆ เราก็เห็นอยู่ ทำไมเราจะไม่เห็นทุกคนก็เห็น ความเครียดก็เห็น ความง่วงเหงาหาวนอนก็เห็น แต่ว่าเห็นแล้วไม่ได้เกี่ยว คัดมันออก ความรู้สึกตัว คัดไว้ คัดไว้ คัดไว้ เก็บไว้ เก็บไว้ เหมือนเราเก็บเงินใส่เซฟ ใส่กระเป๋า ใส่ธนาคารไว้ เก็บไว้ เก็บไว้ เก็บที่นั่นเก็บที่นี่ มันก็เลยมาก มาก มาก ด้วย **"ความรู้สึกตัว"** รู้มาก ๆ เวลาเห็นอะไร ก็ใช้ได้ล่ะ เวลาเรามีเงินมาก ๆ จะซื้ออะไรก็ได้ เงินน้อย ๆ ก็ซื้อไม่ได้ ความรู้สึกตัวก็เหมือนกัน เห็นน้อย ๆ มันก็ยังไม่แจ้ง เห็นมากจนเห็นรูป เห็นนาม รูปก็ไม่ได้ไปหา นามก็ไม่ได้ไปหา ของที่ดูอยู่ที่นี่ ดูไปดูมา มันชัดขึ้น มันเห็นลักษณะของรูป มันบ่งบอก เห็นลักษณะของนาม มันบ่งบอก เห็นลักษณะของความทุกข์ มันบ่งบอก เห็นลักษณะของรูปทุกข์ นามทุกข์ ลักษณะของรูปโลภ นามโลภ เห็นลักษณะของความไม่เที่ยง เห็นลักษณะของความไม่ใช่ตัวตน ที่มันบอกเรามานานหลายวัน

เราดูหลายครั้งหลายหน มันก็อันเก่านั่นแหละ

แต่ถ้าเราไม่ได้เห็น ไม่ได้ตอบ ไม่ได้เฉลย มันก็มาให้เราเฉลย เราเฉลยมันไม่ได้ แต่ถ้าเราเฉลยมันได้ มันก็เรียงเอาไว้เป็นระเบียบ ความไม่เที่ยงก็เห็นแล้ว ความเป็นทุกข์ก็เห็นแล้ว ความไม่ใช่ตัวตนก็เห็นแล้ว ความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็เห็นแล้ว เกิดขึ้นเมื่อใดก็นั่นแหละ คัดออกแล้ว ความง่วงเหงาหาวนอนก็เห็นแล้ว มันใช้ไม่ได้ ความรู้สึกตัวมันใช้ได้ สิ่งที่มันใช้ได้ เราก็จัดไว้อาศัย ได้พึ่งพาอาศัย สิ่งที่ใช้ได้มันอาศัยได้ ช่วยเราได้ เช่น ความรู้สึกตัวมันช่วยได้ ความหลงมันใช้ไม่ได้ ความโกรธมันใช้ไม่ได้ ความไม่โกรธมันใช้ได้ นี่ความทุกข์มันใช้ไม่ได้ ความไม่ทุกข์มันใช้ได้ เราก็เห็นไปนี่แหละ เห็นหลายครั้งหลายหน อย่างที่ว่าตัวเราคนเดียว บางทีเราเครียดหมักหมมมา โอ้ย ! มันก็เหมือนกัน ทุกคนล่ะ มีความโกรธ มีความผิดหวัง สมหวัง มีความอะไรเยอะแยะ ความรัก ความชัง ความสุข ความทุกข์ เหมือนกันทุกคน ไม่ทุกข์ทางใดก็ทางหนึ่ง

ตั้งแต่พระพุทธเจ้า พระศาสดาของพวกเรา มีปราสาทสามฤดู ก็ทุกข์แบบหนึ่ง "ยสะกุลบุตร" ก็มีปราสาทสามฤดู ก็ร้องออกมา ทุกข์หนอ ทุกข์หนอ พวกเราไม่มีใครร้องว่าทุกข์หนอ ทุกข์หนอ นี่ถ้าจะพูดแล้ว ไม่ถึง "ยสะกุลบุตร" หรอก ไม่ถึง "องคุลิมาล" ไม่ถึงรัฐบาล ไม่ถึง "พระโสณโกฬิวิสะ" พระอรหันต์นะนี่ พูดนี่ "พระโสณโกฬิวิสะ" นี่มีทรัพย์เป็นโกฏิ "พระโสณโกฬิวิสะ" เดินจงกรมจนเท้าแตก รอยเดินจงกรมมีแต่รอยเลือด เพื่อนมาเห็นเข้า ก็ดูส้นเท้าแตกหมดเลย ปลายเท้าก็แตก ส้นเท้าก็แตก ข้างสองข้างก็แตก ก็เดินอยู่นั่นแหละ ทั้งน้ำตาก็ไหล ทำขนาดนี้ก็ยังไม่รู้ ก็คิดจะสึกไป คิดจะสึกไป ไม่มีใครทุกข์เท่ากับ "พระโสณโกฬิวิสะ" เลย การเดินจงกรมของ "พระโสณโกฬิวิสะ" นี่ ทางเดินจงกรมมีแต่รอยเลือดแดงทั่วทางเดิน แดงไปทั่วพื้นดินเลย ร้องไห้ เพื่อนกำลังฮือฮากัน ดังขึ้นมาถึงหูของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าก็ทรงเรียกเข้าไปหา เดินเข้าไปหา ก็บอกว่าได้ทำอย่างนั้นจริง ทีแรกก็เอาฝ่าเท้าเดินทั้งหมดมันก็แตก บอกเอาส้นเท้า เอาปลายเท้า เอาข้างเดิน มันก็แตกทั้งสองข้าง เลือดมันออก ก็ร้องไห้ เสียใจ ทุกข์ ทำขนาดนี้ ไม่บรรลุธรรมอะไร แล้วไม่มีใครเลยที่จะเดินจงกรม สมมติว่าดูอยู่ที่วัดป่าสุคะโตนี่ ทางเดินของเขาไม่มีรอยเลือด พอมาดูทางเดินของ "พระโสณโกฬิวิสะ" รอยเลือดแดงไปหมดล่ะ เขาก็ตกใจโวยวายกัน "พระโสณโกฬิวิสะ" ก็เห็นตัวเอง ก็ขนาดนี้แล้ว ทำอย่างไร ชักหมดหวังแล้ว เราสึกดีกว่าเราก็มีเงินมีทองมาก ไปทำบุญเอา ไปทอดกฐินทอดผ้าป่าเอา สร้างศาลา สร้างกุฏิสร้างวิหารเอา ปฏิบัติธรรมก็ไม่ได้มรรคผลนิพพานหรอก คิดไปทางนั้นแล้ว เงินเรามีเยอะ มีเงินเป็นโกฏิ

พระพุทธเจ้าเทศน์ให้ฟัง "พระโสณโกฬิวิสะ" นี่ก็นักเล่นดนตรีด้วย ดีดพิณสีซอ สมัยนั้นไม่มีกีตาร์ สีซอ และดีดพิณ

พระพุทธเจ้าก็ว่า : *โสณะเธอเคยเล่นดนตรีไม่ใช่หรือ*

โสณะ : ใช่พระเจ้าข้า

พระพุทธเจ้า : *เหมือนเธอต้องการจะเอาเสียง ถ้าหย่อนเกินไป จะเพราะไหม*

โสณะ : ไม่เพราะพระเจ้าข้า

พระพุทธเจ้า : *ถ้าตึงเกินไปจะเพราะไหม*

โสณะ : ไม่เพราะพระเจ้าข้า

พระพุทธเจ้า : *ทำอย่างไรถึงจะได้เสียงพอดี*

โสณะ : ก็ต้องให้ตึงพอดี จึงจะได้ยินเสียงพอดี

พระพุทธเจ้า : *ฉันใดก็ดี โสณะ จะทำการใด ๆ ก็ตาม มันมีความพอดีอยู่ เธอเดินจงกรมจนเท้าแตก มันอาจจะตึงเกินไปหรอกมัง พอนั่ง ก็นั่งบ้าง พอนอน ก็นอนบ้าง พอยืน ก็ยืนบ้าง นั่งห้อยขาหรือนอนบ้างก็ได้ สี่อิริยาบถนี่ ใช้ได้ทั้งนั้นนะ มีสตินี่*

ก็เลยปรับตัวใหม่ ปรับแผนใหม่ ไม่นานได้บรรลุธรรม การรู้จักปรับแผนนะ ต้องให้เป็น ตัวเรานะ เห็นไหมหลวงปู่เทียนท่านปรับ ท่านเล่าประวัติให้พวกเราฟัง หลวงพ่อจับได้เลย หลวงพ่อเทียนท่านปรับตัวทุกโอกาส ไม่จน แต่ก่อนก็บริกรรม **"ดิงนิ่ง ไหวนิ่ง"** บางทีบริกรรมว่า **"ยุบหนอ พองหนอ"** บางทีก็บริกรรมว่า **"พุทโธ พุทโธ"** บางทีก็บริกรรมว่า **"สัมมา อรหัง"** ทำไปหลายแบบ ก็ต้องปรับตัวเอง ไม่มีใครมาบอกปรับเลย อันนี้มันก็คือบริกรรมนั่นแหละ ตัวรู้จริง ๆ ไม่บริกรรมได้ไหม ก็ลองดู โอ้ ! ตัวนี้ก็ได้ ไม่ว่า **"พุทโธ"** ไม่ว่า **"ไหวนิ่ง"** ก็ได้ หายใจเข้าก็ **"พุท"** หายใจออกก็ **"โธ"** ไม่ต้องว่า รู้ซื่อ ๆ รู้สด ๆ รู้สดเข้าไป นี่ทำดู พอรู้สึกเฉย ๆ ไม่บริกรรม พอบริกรรมอีก เอ้า ! **"ไหวนิ่ง" "ไหวนิ่ง"** อ้าว ! มันก็ไม่ใช่ หลงไปอีก ไม่ต้องว่ารู้สด ๆ รู้สึกตัว สร้างสติ เฝ้าดูอย่างเดียว เอาที่ตัวรู้ อ้อ ! ไอ้นี่ดี ไอ้นี่ถูกต้อง ไม่มีใครมาบอก ตามตัวนี้เข้าไป ตามตัวนี้เข้าไป สู้เข้าไป สู้เข้าไป แมงป่องตกใส่ขา โป๊ก ! โอ้ ! แมงป่อง นุ่งกางเกงขาสั้น แมงป่องก็ตกใส่ขาที่ไม่มีกางเกง ตกใส่หลังขา ก็ดู เอ้า ! แมงป่องแม่ลูกอ่อนเต็มท้อง ตกใส่ ดูไปดูมา แมงป่องเป็นลูกมัน บนหลังขานี่ก็เป็นลูกมัน เอ้า ! ลูกมันก็ลูกมัน ขาก็คือขานี่ เอาขาตีแมงป่องได้ไหม อะไรที่มันจะตีแมงป่องได้ ก็ตั้งเป็นนาม คิดขึ้นมาว่า ฆ่าแมงป่อง นามทำดีไหม เอาไปคิดใหม่

หน่อยซิ รูปกับนามนี่ เอารูปนี่ก็ช่วยอะไรมันไม่ได้ เอาแมงป่องออกจากขาสิว่า รูปมันทำไม่ได้ บอกได้ไหม แมงป่องมันตกใส่ขา บอกขาได้ไหม เอาแมงป่องออกได้ไหม

หลวงพ่อเทียนก็คิดขึ้นมา เอ้า ! นามก็ไม่มา เอ้า ! ทำอย่างไร แมงป่องไต่ ทำดี ๆ นะ ก็ยกออกไป ทำดีไหม ทำดี แมงป่องก็ไปตกอยู่ที่นั่น เอ้า ! รูปนาม รูปธรรม นามธรรม รูปธรรมนามธรรม มันทำดีไหม ทำดี เข้าไปตีแมงป่อง ทำดีไหม ไม่ดี พอมันไปตบแมงป่อง แมงป่องมันก็ทำยังไง แมงป่องมันก็ต้องกัดใช่ไหม สมน้ำหน้ามัน มันทำบาป มันไม่รู้อะไร บางคนผึ้งมาตอมเต็ม เอ้า ! ตบเอา มันก็ต่อยเอาเลย ผึ้งต้องค่อย ๆ ดูเขาเอาผึ้ง ต้องค่อย ๆ ไม่ผลุนผลัน ๆ ใจเย็น ๆ ผึ้งมาจับข้อมือ เฉย แต่ว่าพวกเรานี่ โอ้ย ! ตบหน้า ตบหลัง ตบหลัง มันก็รุมต่อยเอาแล้ว ไม่รู้ว่าใครดุใครร้ายนะ

หลวงพ่อไปเห็นเขาเล่นงูจงอางขนาดยาวสามเมตร ค่อย ๆ จับมา ค่อย ๆ จับมาพาดบ่า ผู้หญิงตัวน้อย ๆ ด้วย จับแล้วก็เอามาเบี่ยงเต้นรำ บางทีก็จับคอค่อย ๆ ค่อย ๆ จับนะ จับไปจับมา จับไปจับมา ยัดเข้าไป ยัดเข้าไป รำไป จนหมดเข่ง แล้วค่อย ๆ จับไปวางไว้ จับออกมา ปุ๊บ ๆ มันก็ฉกเอา ฉกเอา ฉกเอาก็หลบ ฉกเอาก็หลบ เขาก็หลบเก่งนะ บางที ไม่ใช่จับตัวเดียว จับสองตัว ตัวหนึ่งเลื้อยลงไป กระโดดลงไปจับ ตัวนั่นขึ้นฉก จับหางสองตัว ตัวนั่นฉกบ้าง ตัวนี้ฉกบ้าง ถ้าค่อย ๆ พิจารณารูปธรรม นามธรรม เรานี้ จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว หลวงพ่อเทียนเห็นรูปธรรม นามธรรม สะดุ้งเลย นี่ท่านคิด เป็นความคิด อ้อ ! นั่งอยู่นั่นคือรูป คิดไปโน่นเป็นนาม มือไปทุบไปตีเขา ใช่รูปมันบังคับหรือ หรือว่านามมันใช่เรา หรือว่าสติปัญญามันใช่เรา ดูซิ ส่วนไหนที่รูปมันทำดี ส่วนไหนที่นามมันทำดี ส่วนไหนที่รูปมันทำชั่ว ส่วนไหนที่นามมันทำชั่ว ดูดี ๆ จะเห็น ถ้ารู้สึกตัว รูปมันทำดี นามมันก็ทำดี ทำดีทางกาย ทำดีทางวาจา ทำดีในทางจิต สรุปได้ไหม **"ความรู้สึกตัว"** โอ้ ! มันทำดีทางกาย ทำดีทางวาจา ทำดีทางจิต หลวงพ่อเทียนก็ว่าคนทำดี กุศล อกุศล คนทำดีทางความคิด คิดดีเฉย ๆ ไม่ได้ทำ การไม่ได้ทำมันจะดีได้แค่ไหน มันก็ดีแค่ไป ไม่ถึงมาก

ถ้าคิดแล้วไม่พอ มาพูดดูสิ มาบอกกันดูสิ มาช่วยเหลือกันดูสิ แบ่งปันกันดูสิ ใครดีอย่างไร ใครเสียกันอย่างไร มาช่วยกันดูซิ ให้รูปมันทำดี วาจาก็ทำดี ใจก็ทำดี จะเกิดอะไรขึ้น ถ้าเป็นบุญก็เกิดบุญ จะได้อานิสงค์ถึงแค่ไหน มันก็รวมพลัง ความดีมารวมกันเข้า หลวงพ่อเทียนว่า อะไร **"เชือกขาด"** เท่านี้ มันขาด พอมันขาดแล้ว มันต่อกันไม่ติด ขาดก็เลยขาด กุศล อกุศล เชือกมันขาด มาต่อมันก็ไม่สนิท เชือกขาดเอามาจดกันไว้มันใช้ไม่ได้ เช่น ความโกรธกัน ความไม่โกรธกัน มันใช้ไม่ได้ ความโกรธ ความทุกข์กับความไม่ทุกข์ ความทุกข์มัน

เลยใช้ไม่ได้ ใช้แล้วมันใช้ไม่ได้เลยจริง มีใครบ้างที่ใช้ความโกรธ แสดงว่ามันใช้ไม่ได้ สำหรับเรา ถ้าใครยังใช้อยู่ ก็เสียผู้เสียคน ความทุกข์ ความสุข ความหลง มันใช้ไม่ได้ ความไม่ทุกข์มันจึงใช้ได้ ความหลงก็ใช้ไม่ได้ มันขาด กุศล อกุศล กุศลทางกาย กุศลทางวาจา กุศลทางจิต อกุศลทางกาย กายก็ทำบาป อกุศลทางวาจา วาจาก็ทำบาป อกุศลทางจิต จิตก็คิดชั่วร้าย มันก็มัดเรา กุศลคือคิดดี ทำดี อย่างนี้ ถ้าทำไม่ดีก็ใช้ไม่ได้ ใช้ดูแล้วมันใช้ไม่ได้ ถ้ายังไม่รู้ บางคนบอกอย่างนั้น อย่าต้องเสียเวลา ความหลงมันใช้ไม่ได้หรอก **"ความรู้สึกตัว"** มันใช้ได้ ความโกรธมันก็ใช้ไม่ได้ ความไมโกรธใช้ไม่ได้ ความทุกข์ก็ใช้ไม่ได้ ความไม่ทุกข์นี่ใช้ได้ อย่าต้องเสียเวลา ไปหลงอยู่กับสิ่งเหล่านี้

กุศล อกุศล เกิดขึ้นที่กาย วาจา ใจ ของเรา รูปธรรมนามธรรม รูปโรคนามโรค มันเป็นรูปมันก็เป็นรูป ยังเอาทุกข์มาให้มันอีกหรือ ตั้งแต่นั่งหายใจอยู่นี่ มันก็พอแรงแล้ว แล้วยังเอาความโกรธมาให้ นั่งหายใจอยู่นี่ เหงื่อไหลอยู่นี่ ยุงกัดอยู่นี่ นั่งอยู่นี่มันก็เป็นเวทนาอยู่ ปวดแข้ง ปวดขา ดันมาโกรธทับกันไปอีก ยังจะมาทุกข์ทับลงไปอีกหรือ ลงโทษตัวเราเอง เกินไป รูปมันทุกข์อยู่แล้ว นามมันก็ทุกข์อยู่แล้ว ยังจะถมทับเข้าไปอีก น่าสงสาร รูปธรรม นามธรรม ไม่มีใครช่วย โกรธจนตายหนอ สามสิบปีจึงมารู้ตัวเอง แต่ก่อนไม่รู้เลย เอาทุกอย่าง เกือบตาย รูป นาม ก็เกือบตาย เกือบฉิบหาย แต่พอเห็น โอ้ย ! ขนหัวลุก พ่อก็ไม่บอก แม่ก็ไม่สอน ไม่มีใครมาสอนให้รู้จักรูปนาม มีหลวงพ่อเทียนสอนให้เรารู้จัก รู้จักตัวเอง รู้แล้วก็ใช้ได้ ไม่แล้ว ระหว่างรูปกับนาม เมื่อก่อนก็เบียดเบียนกัน บางทีรูปเบียดเบียนนาม บางทีนามเบียดเบียนรูป มีไหม นามเบียดเบียนรูปมีไหม เป็นอย่างไร นามเบียดเบียนรูปน่ะ ลองบอกคำหนึ่งให้หลวงพ่อซิว่าทำอย่างไร นามเบียดเบียนรูป รูปมันเป็นยังไง

นามเบียดเบียนรูป เช่น ความโกรธไง โกรธเรื่องตั้งนานนะ แต่รูปโกรธเป็นไหม ไม่เป็น แต่นั่นก็ทุกข์ขึ้นมาแล้ว ความโกรธน่ะ มันเบียดเบียนรูปไง เวลาโกรธกินข้าวได้ไหม กินไม่ได้เลย ดีไม่ดีก็อาจกลายเป็นโรคกระเพาะ กลายเป็นโรคความดัน กลายเป็นอะไรต่ออะไร เรื่องนามเบียดเบียนรูป แล้วรูปเบียดเบียนนาม เช่น ความร้อน ความร้อนเป็นเรื่องของรูป ความหนาวเป็นเรื่องของรูป เบียดเบียนนาม พอหิว ทุกข์ใจมีไหม เวลาร้อน ทุกข์ใจมีไหม เวลาหนาว ทุกข์ใจมีไหม มีเหมือนกัน ทำไมจึงมาเบียดเบียนกัน ความร้อนก็เป็นเรื่องของรูป ความทุกข์เป็นนาม ไม่เอา เกี่ยวข้องด้วยกันไม่ได้หรือ ไม่ใช่รูปร้อน แล้วนามต้องร้อนด้วย ร้อนเกี่ยวกับรูป ก็กำหนดรู้ที่รูป ให้รู้สึกตัวกำหนดรูป หรือบรรเทาหรืออะไร ก็อันไหนละ ก็ละไป ไม่ใช่ว่าพอมันหิวแล้ว มือสั่นเหมือนเรากำลังขี้เหล้า เมาเหล้า ไปสร้างศาลาใหม่ ๆ

ปูกระดานใหม่ พอขึ้นกระดาน มือเรามันสั่นระริก โอ้ย ! หลวงพ่อ จะตายแล้ว ทำไมได้แล้ว ขอเหล้ากินไม่ตาย ไม่ตาย นี่มันเบียดเบียน ยังไม่รู้ตัว หลวงพ่อก็ไปนวดให้ นอนลง นวดขา นวดแขนให้ ไม่ตาย ไม่ตาย เอ้า ! ชงโอวัลตินไปให้กิน กินไปได้ห้าแก้ว โอ้ย ! ฉันบ่ตาย แล้วโว้ย บ่ตาย บ่ตาย หนึ่งวัน สองวัน สามวัน กินได้สองแก้วสามแก้ว ไม่อาเจียน หน้าตาแดงขึ้น ไม่สั่น กินข้าวได้ สามวันสี่วันกินข้าวได้ นี่มันเบียดเบียนกัน ไม่รู้ว่ารูปมันทำอะไร คิดที่มา ใจมันสั่งให้กิน รูปมันติดแล้ว นามมันติดแล้ว มันก็เป็นอันเดียวกัน เป็นดุ้นไปเลยผม ผมจะมาตายแล้ว ผมจะมาตาย เราก็บอก มันบ่ตาย พอแก้กันอย่างนี้ มันก็ไม่สั่น โอ้ ! มันก็ไม่สั่น เพราะฉะนั้น การเบียดเบียนกัน เพราะนามเบียดเบียนรูป รูปมันก็ติดเหล้า รูปติดเหล้าไม่พอ นามมันก็ติดด้วย เช่น นิโคติน ดูดควันบุหรี่เข้าไป เมื่อมันเข้าไปในเส้นโลหิต นิโคตินนี่เป็นพวกบุหรี่ พอมันเข้าไปในเส้นโลหิต มันจะเป็นน้ำมัน มันจะเป็นไปอยู่ในเส้นเลือด พอนิโคตินมันหมด มันก็แสดงออกมา หน้าก็เหลือง หน้าขาว ปากจืดไปเลย พออมเข้าไปปั๊บ นิโคตินมันซุ่มเข้ามา ก็สบาย

ที่จริงมันไม่ใช่ตัวเรา เราสอนให้มันติดแล้ว นี่มันเบียดเบียน ตัวเรานี่เบียดเบียนตัวเราเอง ก็เลิกแล้วนะ อย่าเบียดเบียนกัน ระหว่างรูปกับนาม เป็นธรรมต่อกัน ให้อยู่ด้วยความเป็นธรรมจริง ๆ เพราะมันไม่ถูกต้อง ความโกรธก็ไม่ถูกต้อง ความทุกข์ก็ไม่ถูกต้อง อะไรก็ตามไม่ถูกต้อง ต้องปกติ ต้องปกติ นามก็ต้องปกติ รูปก็ต้องปกติ ปกติคืออะไร ก็คือ ศีล ศีลก็คือสติ ตัวสติตัวนี้ ที่มันไปกำหนดตัวรู้ตัวหลง กำหนดบุญบาป ไม่ใช่ไปเห็นเทวดา ไม่ใช่ไปเห็นพระพรหม ไม่ใช่ไปเห็นนรก เห็นสวรรค์อยู่บนก้อนเมฆ ไปเห็นนายพรานอยู่ตรงไหน ไม่ใช่

เป็นเรื่องของกายของจิตเรา เป็นบุญไม่เบียดเบียนกัน เป็นบุญก็คือ ความสุข ความรู้ แต่ก่อนไม่รู้รูปรู้นาม เหมือนกับบาป แต่มารู้รูปรู้นาม เหมือนกับบุญ เป็นบุญแล้วที่เราได้รู้ ถ้าไม่รู้มันก็ทุกข์ หลงด้วยนามเยอะแยะ แต่นี่ไม่หลงแล้ว รู้หมด รู้ครบ รู้ถ้วน มันก็รู้ ก็ใช้ได้ เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ เป็นไปเพื่อความสงบ เป็นไปเพื่อนิพพาน พ้นภาวะเก่า รู้แจ้ง ล่วงพ้นภาวะเดิม ๆ มันมีอยู่ชีวิตเรา เห็นอยู่นี่แหละ จึงเรียกว่าพุทธศาสนา

พุทธะคือตัวปัญญา รู้ตื่นเบิกบาน ศาสนา คือเราไม่คิดชั่ว ไม่ทำชั่ว ไม่พูดชั่ว ศาสนาคือคำสอน สอนเรา เราเป็นคนไม่มีทุกข์ พ้นทุกข์ ไม่มีภัย พ้นร้าย การไม่มีภัย พ้นภัย เรียกว่าอริยะ ผู้ไม่มีภัย ผู้ไม่มีข้าศึก แต่ว่าข้าศึกภายนอกมันอาจจะมี แต่ว่าข้าศึกในตัวเรามันไม่มี ตอนนี้ที่กำลังจะทิ้งระเบิด มีภัย เราก็รู้สิ่งนั้น แต่ว่าเรานี้ไม่มีภัยแก่เราแน่นอน

ตอนนี้อิสลามภาคใต้ก็เคลื่อนไหว พอรัฐบาลประกาศว่าจะสนับสนุนรัฐบาลสหรัฐปราบโจรก่อวินาศกรรม เยาวชนอิสลามภาคใต้ก็เคลื่อนไหว เคลื่อนไหว เขาว่าจะไปช่วยอัฟกานิสถาน รัฐบาลสนับสนุนให้สหรัฐปราบโจรก่อวินาศกรรม เขาก็ไม่พอใจ ฉะนั้นจะทำอย่างไร บางอย่างก็เป็นอจินไตย นอกเหนือสิ่งที่เราทำได้

แต่สิ่งที่เราทำได้ดีที่สุดคือ เราไม่เบียดเบียนใคร และเราไม่เบียดเบียนตัวเอง ตรงนี้ที่เราทำได้ด้วยฝีมือของเรา ฉะนั้นเขาจะเอาระเบิดทิ้ง ก็ไม่ตายโหง ไม่ตายโหงเพราะรู้อยู่แล้ว ตายอยู่แล้ว เตรียมตัวไว้อย่างดีแล้ว ตายทุกโอกาส หายตัวทุกโอกาส ไม่มีแล้ว ส่วนที่มันจะตาย มีแต่ธรรมชาติ มีแต่อาการของเขา ตามเหตุตามปัจจัยของเขาเท่านั้นเอง นี่คือพวกเรา สูตรของพวกเรานะ ก็ลงตรงนี้

แต่พอเวลาเราเจริญสติ มันเกิดทุกข์ เกิดสุข อย่าไป เป็น กลับมารู้ กลับมารู้อย่างนี้ มันรู้อยู่ พอรู้อยู่อย่างนี้ เคยหัวเราะ หัวเราะอะไร หัวเราะความคิด หัวเราะความทุกข์มีไหม หัวเราะความโกรธมีไหม เคยหัวเราะความโกรธไหม "วิ" มันเรียกง่าย หลวงพ่อเลยเรียกแต่ "วิ" นะ ไม่ใช่อิจฉา "วิ" นะ เรียกง่าย ๆ คำว่า "วิ" คำว่า "นก" ก็เรียกง่าย ๆ ได้ยินไหม "นก" "นก" ก็เรียกง่าย มันคำเดียว ใช้สรรพนามคำเดียว หัวเราะความทุกข์มีไหม "นก" หลวงพ่อว่า เคยหัวเราะความโกรธไหม แค่นี้ก็โกรธหรือนี่ แหม ! ขี้เหร่ เคยด่ามันไหม ขี้เหร่ ขี้เหร่แท้ ๆ เรานี่ แค่นี้ก็โกรธล่ะ แค่นี้ก็โกรธ จะไปทำอะไรได้ อยู่ดี ๆ ก็หาเรื่องให้เราทุกข์ เฮ้ ! เราทุกข์นี่ละ ทำความเพียรอยู่ ทำความเพียร เฮ้ ! แค่นี้เหรอ แทนที่จะยิ้มแย้มแจ่มใส ต้องหัวเราะตัวเราเองอย่างนี้แหละ เป็นผู้ดู ถ้าเราดู เราหัวเราะตัวเองได้ ถ้าไปเป็น หัวเราะไม่ได้นะ หมกมุ่นตึงเครียดไปเลย ถ้าเราดูก็สนุก หัวเราะ มีหลายฉาก มันแสดงออกมา บางทีด่าก็ได้ เหมือนราชสีห์มันด่าตัวเอง สิ่งที่ยิ่งใหญ่ สัตว์ที่มีสีหนาท เป็นสัตว์ที่ยิ่งใหญ่กว่าสัตว์ทั้งหลาย ไอ้ชาติหมา ด่ามัน ไอ้ชาติหมา ด่าตัวเอง ไอ้ชาติหมา นอนแล้ว ที่นอนกระจุยกระจาย ไอ้ชาติหมา ให้สมกับศักดิ์ศรีของราชสีห์ ด่าตัวเอง ตื่นขึ้นมาก็ดูที่นอนของตัวเอง ก็ไอ้ชาติหมา ด่าตัวเอง ไม่สมศักดิ์ศรีของตระกูลของราชสีห์ ราชสีห์สีหนาท เคยไปดูสวนสัตว์ไหม "วิ" เคยเห็นราชสีห์ไหม เราจะเรียกมันอย่างไร มันก็ไม่มองเรา มันเฉย ราชสีห์ไม่เคยมองไปกับเสียง กับผู้ กับคน เมื่อเราจะตบมือเรียก มันก็เดินผ่านเฉย นั่นแหละยิ่งใหญ่ ไม่ได้สนใจให้เป็นราชสีห์ ถ้าเราเรียกง่าย ๆ **"ใจสิงห์"** ซะ

หลวงพ่อก็เป็นครูอบรมพระใจสิงห์รุ่นแรกในประเทศไทย ปีสองพันห้าร้อยสิบแปด พระใจสิงห์คือพระผู้ที่ไม่หวั่นไหว อบรมพระใจสิงห์ คือจิตที่ไม่ต้องหวั่นไหว นี่เรียกว่า

"ใจสิงห์" พอจะมีบ้างไหม ชีวิตที่ไม่หวั่นไหวพระใจสิงห์ออกบิณฑบาต วันนั้นได้แคบหมูห้าห่อ ห่อละสามชิ้น เท่าหัวแม่มือนี่ พระเจ็ดสิบรูป หลวงพ่อก็มาซอยได้เจ็ดสิบชิ้น เท่าเล็บมือนะ "วิ" มันก็ตีวงกลม ก็แจกคนละชิ้น ละชิ้น ดูว่ามันจะเป็นพระใจสิงห์ไหม พอแจกได้เท่าเล็บมือจริง ๆ นะ "วิ" นะ แคบหมู เคยทำใช่ไหม เป็นห่อ บิณฑบาตได้แต่หัวหน้า ข้างหลังไม่ได้อะไรเลย กับข้าวก็ได้อยู่พออิ่ม เอามาซอยเจ็ดสิบชิ้น เท่าเล็บมือน่ะ เอามาตรวางเป็นวงกลม อยู่ในป่าช้า นั่งของใครของเรา พอนั่ง หลวงพ่อก็ให้พระแจกใส่บาตร ปฏิสังขาโยพิจารณาอาหารเสร็จ เริ่มฉัน บางคน บางองค์ ปั๊บ ! คำเดียว นั่งหน้าจืด กับข้าวหมดแล้ว หลวงพ่อก็มีเทคนิค หลวงพ่อก็ทำมือจับแคบหมู มือหนึ่งก็ตักข้าวมาโปะ ไม่เสียเลย อิ่มยังเหลืออยู่เลย เอ้า ! ใครกินข้าวอิ่มไหม แย่เลย ผมไม่ไหว อ้าว ! ใจสิงห์อย่างไร เราต้องใจสิงห์ นี่ผมยังเหลืออยู่เลย บางคนไม่ใจสิงห์เลย อะไรนิดหน่อยก็คอยที่จะเปราะบาง เราต้องเป็นพระใจสิงห์ ความคิดนิดหน่อยก็ทำให้เราเศร้าหมอง ไม่ได้ ถึงคราวที่เราฝึกเข้มแข็งก็ต้องเข้มแข็ง จริง ๆ นะนี่ ไม่ได้โฆษณา ไม่หมดเลย "วิ" ข้าวเหนียวปั้นก็บีบให้แน่น เอาล่ะสมควรแก่เวลา กราบพระ

บทที่ ๔๗ วิชาที่สูงที่สุด

วันที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๔๔

ฟังธรรม จะพูดให้ฟัง รับรองว่าไม่หลอกลวง ไม่ต้องเสียเวลา พูดแล้วก็ทำได้เลย โดยเฉพาะปฏิบัติ

การปฏิบัติคือการเจริญสติ มีสติครองกาย ครองกาย ครองจิตใจ ก็ปลอดภัย ถ้ามีความหลงก็ไม่ปลอดภัย สัมผัสดูสร้างดู จนชีวิตทั้งหมดมีแต่ความรู้สึกตัว ไม่มีอะไร มีแต่ความรู้สึกตัวทำอะไร คิดอะไรทั้งหมดของกายของจิต มีแต่ความรู้สึกตัว ใช้อันอื่นผิดประเภท ใช้ความรัก ความชัง ใช้ความโกรธ ความทุกข์ ผิด เรียกว่าใช้ผิดประเภท เรียกว่าใช้กายผิดประเภท ใช้จิตใจผิดประเภท เหมือนเราใช้มีดไปประหัตประหาร ไปฆ่าไปตีกัน ใช้มีดไปฟันดินฟันเหล็ก มันก็เสียแห่งความเป็นมีด

การใช้ชีวิตของเราก็เหมือนกัน มาใช้ชีวิตเพื่อมีความรู้สึกตัว สะดวกเหมือนกับเรา มีทรัพย์ ใช้ทรัพย์เพื่อความสะดวกต่อการดำรงชีวิต ใช้สติเพื่อความสะดวกต่อการดำรงชีวิต ให้ถูกต้องพอตัว เรามีทรัพย์ภายนอก มีเงินมีทอง ไปไหนมาไหนก็สะดวก สะดวกหลายอย่าง ปัจจัยสี่อะไรก็ได้ การมีสตินี่ก็เช่นกัน สะดวกต่อการดำรงชีวิต เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ เป็นไปเพื่อความสงบ เป็นไปเพื่อปรินิพพาน จุดหมายปลายทางของชีวิตแล้ว

วิธีการแสวงหาอริยทรัพย์ภายใน ไม่มีอะไรที่จะเกินไปกว่าความรู้สึกตัว อาชีพภายนอกเราก็มีได้ หลายอย่าง เป็นนายแพทย์ เป็นพยาบาล เป็นครู เป็นอะไรก็ได้ที่ดี ๆ ที่เราแสวงหาจนพออยู่พอกิน แต่การเจริญสตินี้เหมือนเป็นของที่ประเสริฐเรียกว่าทัสสนานุตตริยะ หรือว่าแสวงหาอย่างประเสริฐ คือการเจริญสติ

การมีสติ การเจริญสติ ก็เป็นวิชากรรมฐาน วิชากรรมฐานภาวนาเป็นวิชาที่สูงสุดในชีวิตเรา ที่นี้การมาเรียนวิชากรรมฐาน นี่ก็เป็นสูตรเหมือนกัน มีกายเป็นสูตร มีจิตใจเป็นสูตร มีสติไปดูแลให้เห็น เห็นกาย เห็นจิต มีอยู่ที่กายที่จิต ก็มีอะไรหลายอย่าง เรื่องของจิตก็มีอะไรหลายอย่างที่เราจะต้องเห็น ถ้าได้เห็นแล้วก็จะตอบได้ เช่น เห็นกายก็เป็นกายจริง ๆ ไม่ใช่เห็นเป็นตัวเป็นตน กายานุปัสนา มีสติเห็นกาย กายนี่ก็สักแต่ว่ากาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา กายจริง ๆ มันเป็นเรื่องของเขา เรื่องของกาย เป็นเรื่องกายไม่ใช่เรื่องของคนใด ไม่ใช่เรื่องของความรัก ความชัง ไม่ใช่เรื่องของความสุข ความทุกข์ เรื่องของกาย มันเป็นสักแต่ว่ากาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา อย่าไปหลง บางคนก็หลงกายมาก ๆ หลง

ภายในกาย หลงภายนอกกายก็มี นั่น ! ถ้าเห็นกาย ถ้าเป็นสติเห็น ไม่ใช่อะไรทั้งหมด ถ้าคนอื่นเห็นก็อาจผิดได้ ไปโกรธกาย ไปชอบกาย ไปรักไปชังกายซะ ไปยินดียินร้าย ไปสุขไปทุกข์ เพราะเรื่องของกายซะ อย่างนี้ไม่ใช่การเห็นกาย

การเห็นกาย ถ้าสติเห็นเราก็ตอบได้ว่า กายนี่สักแต่ว่ากาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตน เรา เขา ต้องอย่างนี้นะ พระพุทธเจ้าบอกไว้ วางแบบฉบับไว้แนบแน่น ผิดไม่ได้ ถ้าเห็นเป็นอย่างอื่น ถือว่าผิด ไปเห็นก็ว่ากาย ก็สักแต่ว่ากาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา นี่ถูกต้องที่สุด เป็นอื่นไปไม่ได้ ลงตัวแล้ว

เวทนา ความสุข ความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับกาย เวทนาเป็นความสุข ความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับจิต เห็นเป็นอย่างอื่นไม่ได้ เอาเวทนาเป็นทุกข์ก็ไม่ได้ เอาเวทนาเป็นสุขก็ไม่ได้ เห็นแต่เวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา อย่าไปยึดไปถือ อย่าไปหลง เวทนาถ้าเราไม่รู้หลงนะ หลงจนไปหาขโมย ไปปล้น ไปจี้ ข่มขืน ไปซื้อ ไปหาค่ำไม่ได้ยืน คืนไม่ได้อยู่ เพื่อหาเวทนามาหล่อเลี้ยง บางคนก็รังเกียจเวทนา บางคนก็ติด เป็นการให้โทษ ถ้าเห็นเป็นอื่นไป ถ้าสติได้เห็น เราพบเห็นจริงๆ เห็นเวทนา นั่งเคลื่อนไหวไปมา นั่งหายใจเข้าหายใจออก มีร้อนมีหนาว มีปวด มีเมื่อย โอ๊ย ! มันเวทนา เป็นอย่างนี้ ถ้าเห็นอย่างนี้ ก็วางไว้แล้ว ถ้าเห็นเป็นอื่น วางไม่ลง แบกไปบ้าง ปฏิเสธไปบ้าง รังเกียจบ้าง ถ้าเห็นเป็นอื่น แก้ไม่ได้ ถ้าเห็นเป็นเวทนา สักแต่ว่าเวทนาเติมลงไป เติมว่า สักว่าเวทนาลงไป สติมันจะเห็นแล้ว

ความเห็นของสติ คือ รู้แล้ว รู้แล้ว คำว่า รู้แล้ว คือหลงแล้ว จบแล้ว วางลงแล้ว ถ้าไม่ว่า อย่างนั้นดี อย่างนั้นไม่ดี วางไม่ได้หรอก ถ้าไม่ดีก็วางไม่ได้ ถ้าดีก็วางไม่ได้แล้ว ไม่ได้เห็น ถ้าเห็นแล้ว รู้แล้ว รู้แล้ว เห็นแล้ว ตอบได้แล้ว นั่นนะเวทนา มันผ่านให้เราเห็นอยู่ตลอดเวลา แต่เราทำความเห็นไม่ถูกต้องจึงเป็นอื่นไป เป็นสุข เป็นทุกข์ ก็เพราะเวทนา เป็นยินดียินร้ายก็เวทนา เป็นความชอบไม่ชอบก็เวทนา มีเยอะแยะ บางคนนะ จนถึงกับเป็นทาสของเวทนาก็มี เกิดโรคภัยไข้เจ็บเพราะเวทนาก็มี เกิดศึกสงครามเพราะเวทนาก็มี เกิดการขัดแย้งทะเลาะวิวาท เพราะเวทนาก็มี ถ้าเห็นเป็นอื่น ดูดี ๆ มีสติดูดี ๆ ให้มีสติตรงหน้าเลย ตรงหน้าเลย อย่าลืมไปเป็นอื่น ให้เห็น เกิดขึ้นที่ใดก็เห็น

มันเป็นสูตรอย่างนี้ เอาไปเป็นอื่นไม่ได้ เหมือนยารักษาภายนอก ทาแก้ปวดแก้เมื่อย จะไปกินไม่ได้ จะไปกินก็เกิดโทษแล้ว ยารักษาภายนอกก็ใช้เฉพาะภายนอก ยาใช้ภายใน ยาปฏิชีวนะ ยาบรรเทา ยารักษาโรคก็ใช้ไปตามอาการของยานั้น ๆ เวทนาก็เหมือนกัน ทันเห็นอย่างนี้ให้ถูกประเภท สูตรเป็นสูตรอย่างนี้ พระพุทธเจ้าวางหลักไว้แล้ว แต่เรามาทำก็ยัง

ทำไม่เป็นอยู่

จิตคือตัวคิด ถ้าพูดถึงจิต จิตก็คือความคิด เพราะว่าความคิดมันเกิดขึ้นที่จิต ความคิดนี่ก็คือ มันลักคิด ตั้งใจคิด เห็นไหม มันลักคิดอย่างไร ตั้งใจคิดอย่างไร ถ้ามันคิดแล้วมันคืออะไร ไปไกลไหม ไปถึงกิเลสหมื่นห้าพัน ตัณหาร้อยแปด ตั้งต้นจากความคิดที่เกิดจากจิตไปไกล เช่น ความโกรธ ความโลภ ความหลง ก็ได้ เป็นความรัก ความชัง เป็นการวิตกกังวล เศร้าหมอง เป็นกิเลสตัณหา เป็นราคะ กลายไปเป็นความขัดแย้งทะเลาะวิวาทกัน การหลอกลวงโกหกมดเท็จไปโน่น เพราะความคิดบางอย่างก็สร้างสรรค์ ทำให้เกิดสมานสามัคคีทำให้เกิดความสะดวกแก่ความคิดจากตัวเราบ้าง จากคนอื่นบ้าง หลายชีวิตที่คิดเป็น ใช้เป็นประโยชน์จากความคิด จับความคิดมาใช้ ไม่ให้ความคิดมาใช้เรา บางที ความคิดมันใช้เราก็ลำบาก ตกเป็นทาสเพราะความคิด เป็นสุขเป็นทุกข์เพราะความคิด ก็มีเยอะแยะ พระพุทธเจ้าบอกว่า ความคิดก็สักแต่ว่าคิด จิตก็สักว่าจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตน เรา เขา

ทั้งที่เกิดมาถึงเดี๋ยวนี้ มันคิดอะไรบ้างเป็นจริงไหม บางทีก็ฝันหลอกตัวเอง บางทีก็เอาเป็นความสุข ความทุกข์ของความคิด หลอกทั้งนั้นแหละ ความคิดสร้างให้เกิดความสุข ความคิดสร้างให้เกิดความทุกข์ คว้าน้ำเหลวทั้งนั้น อย่าเอาความคิดมาเป็นสุข อย่าเอาความคิดมาเป็นทุกข์ ใช้ความคิด ใช้เป็นประโยชน์ เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ เป็นไปเพื่อความสงบ เป็นไปเพื่อปรินิพพาน อาจจะเป็นไปได้ ความคิดนะ ความคิดที่เอามาใช้จนทะลุจนเกิดปัญญาก็มีเหมือนกัน ปัญญาที่เกิดจากความคิดเรียกว่า **จินตามยปัญญา** มีเหมือนกัน จินตามยปัญญานี่ ปัญญาที่ประกอบด้วยเหตุด้วยผล แต่ **ภาวนามยปัญญา** ปัญญาที่รู้แจ้ง เห็นจริง เกิดการพบเห็น เช่น เห็นรูป เห็นนาม เห็นความคิด เห็นความคิดก็ถือว่า ภาวนามยปัญญา จนตอบว่า จิตก็สักแต่ว่าจิต ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นเพราะเห็นบ่อย ๆ เห็นบ่อย ๆ เห็นทีไรก็ตอบอย่างเดียว เห็นทีไรก็ตอบอย่างเดียว ตอบเป็นอื่นไม่ได้ จิตนี่ กายก็ดี เวทนาก็ดี จิตก็ดี ตอบเป็นอื่นไม่ได้ มีแต่ว่า สักแต่ว่า สักแต่ว่า ตะพึดตะพือไป

ธรรมที่เกิดขึ้นจากจิต เป็นกุศลก็ดี เป็นอกุศลก็ดี ไม่ได้เกิดที่อื่น เกิดกับจิต ถ้าเป็นกุศล ก็เป็นสักแต่ว่าธรรม อย่าไปยึดไปถือ บางทีความสุขที่เกิดกับจิตก็อย่าไปยึดไปถือ ความทุกข์ที่เกิดกับจิตก็อย่าไปยึด ไปถือ มันไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ความสุขที่เกิดกับจิตไม่เป็นอิสระ ความทุกข์ที่เกิดกับจิตไม่เป็นอิสระ ถ้าเห็นสักแต่ว่าเห็น ไม่ใช่ตัวตน เราก็เหนือแล้ว ไปได้แล้ว หลุดไปแล้ว อันนี้นะ คือสิ่งที่เราศึกษา สิ่งที่เราสัมผัสอยู่ สิ่งที่เราทำอยู่ เป็นการศึกษาสูงสุด เป็นการศึกษาเพื่อความหลุดพ้น เรียกว่า ภาวนามยปัญญา หรือว่ากรรมฐาน

เป็นการศึกษาสูงสุดของชีวิตเรา มองเห็นของจริง จนตอบจนเฉลยไปได้ เห็นไปเห็นมา ทั้งกายก็ดี ทั้งเวทนาก็ดี ทั้งจิตก็ดี ทั้งธรรมก็ดี ที่แท้ก็คือรูปคือนาม

รูปนามคืออะไร คือรู้คือหลง มันเป็นตัวรู้ตัวหลง ถ้ามันหลง มันก็ไปหลงในเวทนา หลงในกาย หลงในจิต หลงในธรรม ถ้ารู้ มันก็ไม่หลง ก็ตอบได้ ก็คือการพบเห็น ศึกษาแบบพบเห็น เห็นอันเดียวเท่านั้นแหละ เหมือนกันหมดทุกรูปทุกนาม เหมือนกันหมดทุกคน มีกาย มีเวทนา มีจิต มีธรรมเหมือนกัน ได้รับสิทธิเท่า ๆ กัน เช่น เดี๋ยวนี้บรรยากาศที่นี่กำลังฟังอยู่นี่ก็เท่า ๆ กัน ไม่มีใครร้อน ไม่มีใครหนาวเกินกัน ถ้านั่งนานๆ ก็ปวดก็เมื่อยเหมือนกัน ถ้าไม่ได้กินก็หิวเหมือนกัน วันหนึ่งชีวิตเราก็หมดไปเท่า ๆ กัน สิบสองชั่วโมงเท่ากัน ยี่สิบสี่ชั่วโมงเท่า ๆ กัน แต่ว่าสิ่งที่ไม่เหมือนกันก็คือ ความรู้กับความหลง

ถ้าเป็นความรู้ก็เป็นอันเดียวกัน ถ้าเป็นความหลง ก็เป็นคนละเรื่องกัน ถ้าความรู้เป็นคนเดียว ถ้าเป็นความหลงเป็นไปหลายคน บางทีอาจจะรัก บางทีอาจจะโกรธ บางทีอาจจะสุข บางทีอาจจะทุกข์ นั่งอยู่นี่แต่กาย จิตใจคิดไปไหนก็ไม่รู้ เพราะมันหลง ความหลงพาไปไกลจนเป็นภพ เป็นชาติ เป็นชรา มรณะ โสกะ เป็นทุกข์ ไปหาความรัก ความชัง ไปตะพึดตะพือไป แต่ความรู้สึกก็นั่งอยู่นี่ นั่งอยู่นี่ พลิกมือเคลื่อนไหวอยู่นี่ นี่คือความรู้สึก เราเป็นคนคนเดียวกัน ปานนั้นแหละ

สัจธรรมคือเป็นอันเดียวกัน เอาไปเอามา มีตัวรู้ มีตัวหลง หลงก็ไม่รู้นั่นแหละ ถ้ารู้มันก็ไม่หลงนั่นแหละ เห็นรูปเห็นนาม เรื่องของรูปก็มีมาก ความรู้ไปเฉลยทั้งหมด มีธรรมชาติมีอาการที่เกิดอยู่กับรูป นามก็มีธรรมชาติ มีอาการที่เกิดขึ้นกับนาม มันเป็นอย่างนั้นมีเท่ากัน มีเหมือนกันอีก มีอาการ มีธรรมชาติ นั่งอยู่นี่ มันไหลไป เรื่องของรูปมันไหลไป ไหลไปสู่ความไม่เที่ยง ไหลไปสู่ความเป็นทุกข์ ไหลไปสู่ความไม่ใช่ตัวตนเท่า ๆ กัน ไม่มีใครไหลไปทางอื่น ไหลไปสู่ความแก่ ความเกิด ความเจ็บ ความตาย รูปทำหน้าที่ของเขา ธรรมชาติของเขา อาการของเขา ความหิวก็เหมือนกัน ความร้อนความหนาวก็เหมือนกัน เป็นอาการ ถ้ารู้อย่างนั้น อย่าเอาความร้อนความหนาวมาเป็นสุข อย่าเอาความร้อนความหนาวมาเป็นทุกข์ อย่าเอาความหิวมาเป็นทุกข์ ตอบอย่างเดียวคือรู้แล้ว เกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านั้นให้ถูก มันก็นิดหน่อยแค่นี้

ถ้าเราไม่รู้ มันก็ไม่แค่นี้ มันมาก มากมาย เหมือนกับฝ่ายมหายาน ตีฆ้องได้ยินเสียงฆ้อง เขาก็ว่า อมิโตโพ อมิโตโพ อมิโตโพ เวลาเขากราบลงไป เขาตีขันทอง เขาก็อมิโตโพ อมิโตโพ ลุกขึ้นก็อมิโตโพ อมิโตโพ เห็นอะไรก็อมิโตโพ เห็นคนเกิดก็อมิโตโพ

อมิโตโพอยู่กับตัวอยู่ตลอดเวลา คือเป็นอันเดียว อมิโตโพ คือพระพุทธเจ้า ชื่ออมิตะพุทธะ เหมือนเราว่า พุทโธ พุทโธ นั่นแหล่ะ ลูกตกบันไดก็พุทโธ ลูกล้มก็พุทโธ อะไรตกใจก็พุทโธ ดีใจก็พุทโธ อ้อ ! ก็ยังดีหน่อย ไม่ใช่ไปถึงโน่น พุทโธอย่างเดียว พุทโธอย่างเดียว รู้สึกอย่างเดียว รู้สึกอย่างเดียวก็ดี ไม่ต้องว่าพุทโธ ไม่ต้องว่าอมิโตโพ

รู้สึกตัว รู้สึกตัวนี่สะดวก รู้สึกตัวนี่ครบแล้ว ครบแล้ว เป็นพุทธะแล้ว เป็นพระธรรมแล้ว เป็นพระสงฆ์แล้ว รู้สึกตัว ละความชั่วแล้ว ทำความดีแล้ว จิตบริสุทธิ์แล้ว ถ้ารู้สึกตัวนะ เรียกว่า สูงสุดแล้วชีวิตของเรา การศึกษา การปฏิบัติเนี่ย เห็นรูป เห็นนาม เห็นธรรมชาติ เห็นอาการ ก็เกลี้ยงไปอีก แต่ก่อน เห็นสักแต่ว่ากาย สักแต่ว่าเวทนา สักแต่ว่าจิต สักแต่ว่าธรรม แต่นี้เห็นละเอียดเข้าไปอีก เห็นเป็นธรรมชาติ เห็นเป็นอาการ ไม่มีค่า หมดค่าไปอีกแล้ว ความร้อนก็เป็นธรรมชาติ เป็นอาการ ความหนาวก็เป็นธรรมชาติ เป็นอาการ ความโกรธก็เป็นธรรมชาติ เป็นอาการ ไม่ใช่ธรรมชาติ เป็นอาการ ธรรมชาติไม่โกรธ ความร้อนไม่ใช่ธรรมชาติ ความร้อนเป็นอาการ ธรรมชาติคือไม่เป็นอะไรเข้าไปอีกแล้ว ละเอียดกว่าสักแต่ว่าเห็นเป็นธรรมชาติ เห็นเป็นอาการ เอ้า ! เห็นไปอีก อะไรมีอยู่นี่ เห็นรูปทุกข์ เห็นนามทุกข์ เห็นรูปทำ เห็นนามทำ อ้อ ! รูปมันทำดี นามมันทำดี รูปมันทำชั่ว นามมันทำชั่ว ถ้าเห็นแล้ว ถ้าเห็นแล้วมันก็ทำดี ถ้าละชั่วมันก็ทำดี มันทำดีอยู่ ยกมือสร้างจังหวะนี่ทำดี ไม่ได้เอามือเอากายไปลักขโมย ไม่ได้ผิดศีลผิดธรรมอะไร เอามือเอากายมาสร้างตัวรู้ ใช้กายถูกประเภท รูปมันทำ จิตใจมันก็ทำอยู่ มันรู้อยู่ ความรู้สึกตัวมันเป็นใจเป็นนาม สั่งให้มือเคลื่อนไหวไปมานี่ เราทำดีนี่ เป็นกรรม เป็นการกระทำ เป็นกรรมฐาน มีที่ตั้งของการกระทำ หรือว่ารักษาศีล บำเพ็ญเพียรแล้ว ทำบุญแล้ว ถือว่าทำบุญสูงสุด เรียกว่า ภาวนามัย บุญอันเกิดขึ้นจากภาวนา เราทำอยู่นี่ก็เป็นการทำบุญ เราทำอยู่นี่ก็เป็นการรักษาศีล เราทำอยู่นี่ก็เป็นการให้ทาน

ไม่มีใครได้ไปยึดอะไรไว้ มีแต่รู้ แต่รู้ความรู้สึกตัวมีแต่รู้ ความรู้สึกตัว ความรู้สึกตัวมันก็ไม่มีอะไรเหลืออยู่แล้ว เป็นทานไปแล้ว ไม่มีใครโกรธ แม้ว่ามันจะเกิดขึ้น ก็รู้สึกตัว ความโกรธก็หายไป ทานไปแล้ว จาคะไปแล้ว บริจาคไปแล้ว ให้ไปแล้ว มาเท่าไร่ ให้ไปหมด เกิดขึ้นเท่าไรให้หมด บางทีมันก็มี บางทีมีเท่าไร มันให้ไปแล้ว หมดไปแล้ว เป็นทานไปแล้ว รูปมันทำดี นามมันทำดี รูปมันทุกข์ น่าสงสารรูป ทุกข์ของรูป สภาวทุกข์ นิสสรณทุกข์ อาคันตุกะทุกข์ สภาวทุกข์ก็ทุกข์ตามสภาพของสังขารร่างกาย มันเป็นของเขา นิสสรณทุกข์ก็ทุกข์เนืองนิตย์ หายใจเข้า หายใจออก ถ้าไม่หายใจมันก็ทุกข์ ถ้าหายใจเข้าแล้วไม่หายใจออก

มันก็ทุกข์ หายใจออกแล้วไม่หายใจเข้า มันก็ทุกข์ โอ้ ! เป็นก้อนทุกข์ น่าสงสารรูป แล้วทำไมจะต้องไปโกรธ ทำไมต้องไปรักไปชังอีกเล่า นี่มันนิสสรณทุกข์ มันก็พออยู่แล้ว มันร้อนมันหนาว มันหิว มันปวด มันเมื่อย มันหายใจ มันพริบตา มันกลืนน้ำลาย มันเคลื่อนมันไหว มันยืน มันเดิน มันนั่ง มันนอน เขาก็แก้ทุกข์ของเขา อิริยาบถนี่ กลบเกลื่อนทุกข์ไว้ เราไม่รู้ เราจึงนั่งดู ปวดแขนปวดขาไหม ถ้าไม่ได้กินข้าว กินข้าวมื้อเดียวเป็นอย่างไร มันเป็นอย่างไร แล้วนอนที่นี่ก็อาจไม่เหมือนที่บ้าน กินอาหารที่นี่ก็อาจไม่เหมือนที่บ้าน อยากกินของร้อนได้ของเย็น อยากกินของเย็นได้ของร้อน อยากกินของหวานได้ของจืด อยากกินของจืดได้ของเผ็ด ของเค็ม เอ้า ! มันเป็นอย่างไร นี่ไม่ได้กลบเกลื่อนเลย เราปล่อยแล้ว บางคนไปไหนไม่ได้พกพาอาหารไป พกอะไรไป กลัว อันนี้เราไม่ต้องกลัวอะไรเลย มาเลย มามือเปล่า มามือเปล่า มีอะไรที่นี่ก็มาใช้ ใช้กันไป เอาเสื่อ เอาหมอน เอาผ้าห่ม กินข้าวก็กินเหมือนกัน นี่เราไม่กลัว สภาวทุกข์ นิสสรณทุกข์ เราไม่ป้องกันมาเลย เรารู้ เราเห็นน่าสงสารรูป ถ้ากลัวเปื้อนเกินไปก็ไม่เห็น เห็นอิริยาบถ บังเวทนา บังทุกข์ บังทุกขเวทนา อิริยาบถบังไว้ กลบเกลื่อนไว้ ถ้าเรามานั่งนาน ๆ ลองดู ๆ มาเดินนาน ๆ มานอนลองดู

เหมือนเขาเล่าเรื่องนกอินทรีเลี้ยงลูก หลวงพ่ออ่านหนังสืออยู่ เขาทำรัง ทีแรกก็เอาหิน เอาหินมาทำ ต่อไปเอากิ่งไม้มารองหิน เอากิ่งไม้มารองหินแล้ว เอาหนามมารองกิ่งไม้แล้วหาใบไม้มารองหนาม แล้วก็เอาขนรองอีก ชั้นสุดท้ายคือขน พอลูกนกอินทรีออก ทีแรกก็นอนขนแม่อบอุ่น นุ่มนิ่ม หลายวันไป แม่ก็คาบขนออกทิ้งเหลือแต่ใบไม้ สัมผัสใบไม้ดูมันก็ไม่เหมือนขนแม่แหละ เอาไปเอามา นอนไปอีกหลายวัน แม่ก็คาบใบไม้ออกเหลือหนามจะทำอย่างไร เจ็บปวดแล้ว อยู่บ้านนอนฟูกผืนใหญ่ ๆ น้อ นอนอย่างนี้ นอนเสื่อผืนเดียวเจ็บปวดไหม คล้าย ๆ กับแม่นกคาบปีกออกแล้ว คาบใบไม้ออกแล้ว เหลือแต่หนาม ลูกนกก็ต้องมีประสบการณ์บ้าง ก็พลิกตัว แม่นกก็ดูแลอยู่ ลูกนกสัมผัสเองนี่ เอ้า ! เอาไปเอามาก็คาบหนามออก แสดงว่าสู้ได้บ้าง เหลือแต่กิ่งไม้ เอาไปเอามาก็คาบกิ่งไม้ออก เหลือแต่ก้อนหินนอนอยู่บนก้อนหิน ลูกนกก็โต ประสบการณ์มีมาบ้างแล้ว ผลที่สุด แม่นกก็คาบลูกนกบินขึ้นสู่อากาศสูงที่สุด แล้วปล่อยลงมา ให้ลูกนกมีประสบการณ์ บางตัวก็บิน บางตัวก็ทำท่าจะหล่นตกลงมา แม่นกก็โฉบไว้ ให้เขาช่วยตัวเอง

อันนี้ก็เหมือนกัน เปิดเผย พวกเราไม่กลัวเวทนา ไม่กลัวสุขกลัวทุกข์ เป็นรูปทุกข์นามทุกข์ อะไรก็ตาม เปิดออกมาเลย รูปทำ นามทำ มันทำดี มันทำชั่ว จะได้เห็น จะได้แจ้งความชั่ว จะได้ทำความดี มันชั่วมันใช้ไม่ได้ ทำผิดมันก็ใช้ไม่ได้ ทำถูกมันใช้ไม่ได้ ความ

ทุกข์ใช้ไม่ได้ ความทุกข์ใช้ไม่ได้ ความไม่ทุกข์มันใช้ได้ มีบทเรียนไปเรื่อย ๆ รูปทุกข์ นามทุกข์ รูปโรค นามโรค โรคของรูป โรคของนาม โรคของรูปคือร้อน คือหนาว คือปวด คือเมื่อย เจ็บไข้ได้ป่วย เป็นโรคของรูป มันมีของเขาอย่างนั้น รูปนี้มีโรคคู่ของเขา เวลามีโรคเกิดขึ้น ก็อย่าได้ทุกข์ ก็เยียวยาบรรเทา กำหนดรู้โดยการรู้ กำหนดรู้โดยการบรรเทา กำหนดรู้โดยการละ บางอย่าง โรคของรูปต้องละนะ เช่น สูบบุหรี่ ไม่ใช่บรรเทา หิวเมื่อไรก็ไปสูบ อันนั้นมันไม่ใช่ละ มันต้องละ โรคของรูปกำหนดรู้ กำหนดรู้โดยการรับรู้ กำหนดรู้โดยการบรรเทา บางทีมันแก้ไม่ได้ เช่นความร้อน ความปวด ความเมื่อย เวทนาอย่างนี้ กำหนดรู้โดยการรู้ ไม่มีใครปฏิเสธ ไม่อยากให้มันหิว ไม่อยากให้มันร้อน ไม่อยากให้มันหนาว ไม่อยากให้มันเจ็บมันปวด อย่าไปต้องคิดพรรค์นั้น เพียงแต่กำหนดรู้โดยการรู้ รู้แล้ว กำหนดรู้โดยการบรรเทา ไปกินข้าวซะ มันหิว อย่าไปอด มันหนาวก็ห่มผ้าสักหน่อย มันร้อนก็อาบน้ำสักหน่อย มันปวดมันเมื่อยก็ยืนเดินนั่งนอนตามธรรมชาติ กำหนดรู้โดยการบรรเทา กำหนดรู้โดยการละ โรคของนามนี่ ละอย่างเดียว โลกของนามคืออริยสัจ ทุกข์กำหนดรู้ สมุทัยต้องละ มรรคทำให้มาก นิโรธทำให้แจ้ง อย่าไปปิดบังเอาไว้ ความโกรธอย่าไปปิดบัง ความโกรธนั้นเป็นสิ่งที่ไม่น่าปิดบัง ความโกรธเหมือนไฟตกใส่เรา ปัดออกไปเลย ปัดออกไปเลย อย่าไปเก็บไว้ โรคของนาม บางคนเก็บเอาไว้ เคยเก็บบโยม เคยเก็บความโกรธไว้บ่ เก็บเอาไว้ จะไปเก็บทำไม

จนเราต้องถามว่า พ่อผู้เฒ่า พูดถึงเพิ่น รู้จักหลวงพ่อเทียนละหว่า หลวงพ่อเทียนละโกรธให้เมียเรา เราสร้างบุญกฐิน หลวงพ่อเทียนก็แบ่งงานกัน ให้เจ้าหนะรับแขก จ่ายเงินจ่ายทอง หยังทั้งหมด การใช้จ่ายทั้งหมดในงานนี้เป็นหน้าที่ของเจ้า ข้อยสินั่งรับแขก นุ่งขาวห่มขาวถือศีล เอาเปรียบแม่ออก เรื่องอะไรน้อ เอาเปรียบ ข้อยสินุ่งขาวห่มขาวรับแขก บ่ต้องเฮ็ดงานให้เจ้าเป็นธุระ ถ้างานกฐินแล้ว พรุ่งนี้มาถามค่าหมอลำนะได้เท่าไร เคียดตึ้ดทันทีเลย เพราะได้บอกแล้ว ยังมาถามอยู่ แต่ว่ายังบ่ปะ ยังไม่ได้ปะกับคนทั้งหลาย เคียดไว้ ขึงมึงไว้ ปัดโธ่ ! กูบอกมึงแล้ว มันยังมาถามอยู่ เคียดอยู่นั่น จนว่างานแล้ว เก็บถ้วย เก็บชาม แขกหนีหมด เอาข้าวมากิน หลวงพ่อเทียนยังมาบอก สองมื้อแล้ว กินข้าวแล้ว เจ้าก็มาถาม บอกแล้วยังไม่รู้ ถามหยัง ก็บอกแล้ว เรื่องเงินเรื่องทอง โธ่ ๆ มันผิดแท้ ๆ หลวงพ่อเทียนก็ว่าเอ้า ! ข้อยก็ถามเจ้าเท่านี้ เจ้าก็เคียดแล้ว บอกกันแล้ว เคียดก็เคียดเจ้าผู้เดียว ตกนรกแล้วเจ้า เรื่องทั้งหมดนี้เจ้าตกนรกน้อ พอโดนว่าก็ เอ้อ ! ทันที ปัดโธ่ ! กูนี่มัน ปัดออกโลด ปัดออกโลด ทุกข์ของนาม บางคนถนอม ไม่รู้ เลยไปถนอมรักษาไว้ ลำดับถนอมอย่างดีเลย เอาละ กินข้าว กูจะต้องว่าสักทีเถอะ ถนอมรักษาลำดับไป เหมือนกับไฟตกใส่เรา ทุกข์ของ

นามนี่ ละอย่างเดียว ไม่ว่ากูได้ด่ามัน กูก็หายโกรธ ไม่ใช่อย่างนั้น ละอย่างเดียว ทุกข์ของนาม รูปของนาม ล่ะนี่ นี่กรรมฐาน เห็นอย่างนี้ โรครูป โรคนาม โรค เอ้า ! เกลี้ยงไป เกลี้ยงลงไปอีก

สมมุติบัญญัติ เห็นเป็นอย่างนี้นะ จะบอกไว้ บอกทางให้ชัดเจน เพื่อจะไม่เสียเวลาไปเห็นสมมุติ ในโลกเต็มไปด้วยสมมุติ

พิมพ์ที่ : หจก. เม็ดทรายพริ้นติ้ง 594/90 ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงอรุณอมรินทร์
เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700 โทร. 882-5492-3 โทรสาร. 424-2872



น ตํ มาตา ปิตา กยิรา
อญฺเญ วาปิจ ญาตกา
สมฺมาปณิหิตํ จิตฺตํ
เสยฺยโส นํ ตโต กเร ฯ๔๓ฯ

มารดาก็ทำให้ไม่ได้ บิดาก็ทำให้ไม่ได้
ญาติพี่น้องก็ทำให้ไม่ได้ แต่จิตใจที่ฝึกฝนไว้ชอบ
ย่อมทำสิ่งนั้นให้ได้ และทำให้ได้อย่างประเสริฐด้วย

ภาพปกหน้า: Śākyamuni preaching on the Vulture Peak
From Cave 17, Dunhuang. Tang dynasty, 8th century AD.
เศวต เสนพันธุ์ เขียนเส้นภาพปกหลัง